GRUPO: ALTO RENDIMIENTO JUVENIL TEMPORADA _ _ UNIDAD DE PROGRAMACIÓN «BLOQUE MENSUAL»

1- OBJETIVOS TÉCNICO-TÁCTICOS

• Para conseguir en la 1^a y 2^a semana.

- Lunes

Aprender o repasar el concepto técnico de impactar la pelota cuando está subiendo.

Martes

Practicar con direcciones establecidas el impacto de la pelota cuando está subiendo.

- Miércoles

Practicar sin determinar direcciones el impacto de la pelota cuando está subiendo.

- Jueves

Combinar la consistencia del juego de fondo determinando las direcciones de golpeo establecidas.

Viernes

Entrenar la consistencia del juego de fondo sin determinar las direcciones de golpeo establecidas.

• Para conseguir en la 3^a y 4^a semana.

Lunes

Aprender o repasar los diferentes tipos de preparaciones de jugadas y posteriores ataques.

- Martes

Aprender o repasar los diferentes tipos de preparaciones de jugadas y posteriores ataques.

Entrenar los inicios de jugadas (servicio y resto) en la modalidad de individual.

- Miércoles

Aprender o repasar los diferentes tipos de preparaciones de jugadas y posteriores ataques.

- Jueves

Entrenar la consistencia del juego de fondo determinando las direcciones de golpeo establecidas y, a continuación, realizar preparaciones de jugadas y posteriores ataques. Entrenar los inicios de jugadas (servicio y resto) en la modalidad de individual.

- Viernes

Entrenar la consistencia del juego de fondo sin determinar las direcciones de golpeo establecidas y, a continuación, realizar preparaciones de jugadas y posteriores ataques.

• Para conseguir en la 5^a y 6^a semana.

- Lunes

Aprender o repasar el juego de pies en los diferentes ataques.

Martes

Aprender o repasar el juego de pies en los diferentes tipos de aproximaciones a la red. Entrenar inicios de jugadas (servicio y resto) en la modalidad de dobles.

Miércoles

Combinar las preparaciones de jugadas con los diferentes tipos de ataques. Entrenar los inicios de jugadas (servicio y resto) en la modalidad de individual.

- Jueves

Combinar las preparaciones de jugadas con los diferentes tipos de aproximaciones a la red.

Entrenar jugadas en la modalidad de dobles.

Viernes

Aprender o recordar el movimiento de pies en el juego de red.

Entrenar los inicios de jugadas (servicio y resto) en la modalidad de individual.

• Para conseguir en la 7^a y 8^a semana.

- Lunes

Entrenar la consistencia del juego de fondo determinando las direcciones de golpeo establecidas.

Combinar las preparaciones de jugadas con los diferentes tipos de ataques.

Entrenar los inicios de jugadas (servicio y resto) en la modalidad de individual.

Martes

Entrenar la consistencia del juego de fondo determinando las direcciones de golpeo establecidas.

Combinar las preparaciones de jugadas con los diferentes tipos de ataques.

Entrenar jugadas en la modalidad de dobles.

- Miércoles

Combinar la consistencia del juego de fondo, ataque y aproximaciones a la red.

Combinar ataques y aproximaciones.

Entrenar jugadas en la modalidad de individual.

- Jueves

Combinar la consistencia del juego de fondo con ataques y aproximaciones.

Entrenar jugadas en la modalidad de individual.

Entrenar jugadas en la modalidad de dobles.

- Viernes

Inicios de jugadas con el servicio y el resto.

Entrenar jugadas en la modalidad de individual y dobles.

2- TEMPORIZACIÓN Y DESARROLLO CONCEPTUAL DE LOS CONTENIDOS QUE SE HAN DE TRABAJAR

1^a semana Lunes

TÉCNICAS Y TÁCTICAS (IMPACTO DE LA PELOTA CUANDO ESTÁ SUBIENDO) Concepto: golpe de fondo de derecha y de revés impactando la pelota, cuando sube, entre la cintura y el hombro.

IMPACTO DE DERECHA SUBIENDO



IMPACTO DE REVÉS A UNA MANO SUBIENDO



Técnica y juego de pies:

Trayectoria del movimiento del brazo y juego de pies:

- 1- Salida (cerca de la línea de fondo), preparación del golpe y curva de aceleración (golpeo descendente en el revés cortado).
- 2- Apoyo frontal o cruzado.
- 3- Impacto, cuando la pelota sube, entre la cintura y el hombro.
- 4- Terminación con retención y apoyo de equilibrio.
- 5- Recuperación del punto de partida.
 - Direcciones de golpeo fijas: cruzada y paralela.
 - Trayectoria: semiparabólica.

EDUCA			ENTRENADOR: F		FECHA:			
TENNI	S.CON	1	GRUPO: ALTO RENDIMIENTO JUVENIL	Nº SEN	IANA: 1ª	DÍA	: LUNES	
CONTENI SUBIEND		A TRA	BAJAR: TÉCNICAS Y TÁCTICA	AS (IMI	PACTO D	E L	A PELOTA CUANDO ESTÁ	
TIEMPO	SESIÓN		DESARROLLO DE LA SI	ESIÓN			GRÁFICOS	
SESIÓN 2 HORAS	SESIÓN 3 HORAS		NTAMIENTO TÉCNICO					
PARTE		Ejercici y de rev	o 1: se debe mantener un peloteo	de fond	o de derecl	na [
30'	45'	Ejercici y de re debe re Todos I	ves. io 2: se debe mantener un peloteo evés en forma de trío, pero despué ecuperar el punto de partida pisan- los jugadores pasan por la posición io 3: se deben realizar servicios had	s de cad do la lín de solo:	da golpeo, s lea de fond	se 🖁		
PARTE PI	RINCIPAL		ENAMIENTO DE «CONTROLES»					
30'	45'	derecha golpeo Ejercici Ejercici derecha Ejercici	io 1: se deben realizar controles cra, recuperando el centro de la pis con un pie la línea de fondo. io 2: igual, pero de revés a revés. io 3: igual, pero con controles para y pisando tras el golpeo con un pi io 4: igual, pero con controles paraldo tras el golpeo con un pie la línea	sta y pis ralelos d e la líne elos de l	sando tras de derecha a de fondo. revés a rev	el RCICIO		
30'	45'	Ejercici derecha fuertem continu debe ga sube (i golpeo pie la lí Ejercici Ejercici	ENAMIENTO DE «CARRO» CON Pio 1: el profesor lanza desde el ca del jugador de la siguiente nente contra el suelo por la parte de lación, boten en el lado de la pisolpear de derecha e impactar siem impacto entre la cintura y el ho se debe recuperar la posición de pinea de fondo. io 2: igual, pero de revés. io 3: igual, pero el profesor le tira u de revés.	arro las manera: e su pist sta del j ipre cua mbro). artida pis	pelotas a las golposa para que, ugador. És ndo la pelo Después o sando con o	ea a te a te lel un les		
PARTE	FINAL	PUNTO	OS O PARTIDOS					
30'	45'	obligato Ejercici	io 1: el rey —modificado— (despué orio pisar con un pie la línea del fon- io 2: el profesor juega un set con os alumnos, otro entre ellos.	do).	0 ,	E R		
TIEMPO	TOTAL 180'					R C I C I O		

1^a semana Martes

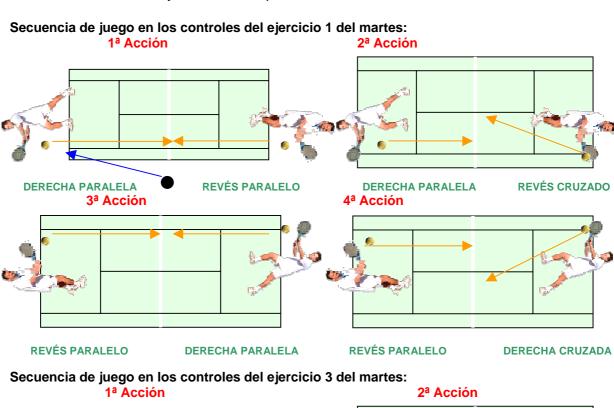
TÉCNICAS Y TÁCTICAS (IMPACTO DE LA PELOTA CUANDO ESTÁ SUBIENDO, DETERMINANDO LAS DIRECCIONES DE JUEGO)

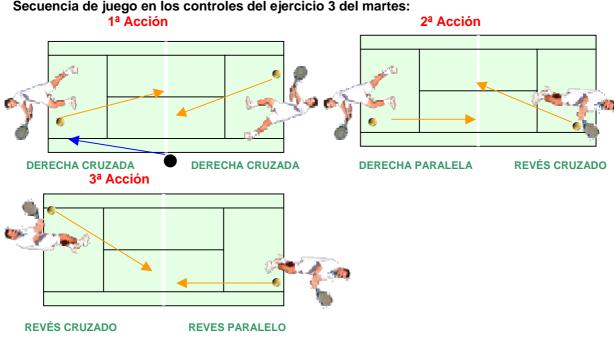
Concepto: golpe de fondo de derecha y de revés impactando la pelota, cuando sube, entre la cintura y el hombro.

Técnica y juego de pies:

Trayectoria del movimiento del brazo y juego de pies:

- 1 Salida (cerca de la línea de fondo), preparación del golpe y curva de aceleración (golpeo descendente en el revés cortado).
- 2 Apoyo frontal o cruzado.
- 3 Impacto, cuando la pelota sube, entre la cintura y el hombro.
- 4 Terminación con retención y apoyo de equilibrio.
- 5 Recuperación del punto de partida.
 - Direcciones de golpeo establecidas: combinación de golpes cruzados y paralelos.
 - Trayectoria: semiparabólica.





TENN	IS.COM	GRUPO: ALTO RENDIMIENTO Nº SEMANA: 1ª D	Á: MARTES
		A TRABAJAR: TÉCNICAS Y TÁCTICAS (IMPACTO DE L AS DIRECCIONES DE JUEGO)	.A PELOTA, CUANDO SUBE,
TIEMPO	SESIÓN	DESARROLLO DE LA SESIÓN	GRÁFICOS
SESIÓN	SESIÓN	CALENTAMIENTO TÉCNICO	GRAIICOS
2 HORAS	3 HORAS	Ejercicio 1: se debe realizar un peloteo de fondo de derecha y	E
PARTE	INICIAL	de revés.	
30'	45'	Ejercicio 2: se debe realizar un peloteo de derecha a derecha,	
		pero después de cada golpeo, se debe recuperar el punto de	
		partida pisando con un pie la línea de fondo.	
		Ejercicio 3: igual, pero de revés a revés.	
		Ejercicio 4: se deben realizar servicios a los conos.	E
		Ejordio 1. de deserricanzar dervicios a los contes.	J E
			3
PARTE P	RINCIPAL	ENTRENAMIENTO DE «CONTROLES»	
30'	45'	Ejercicio 1: el profesor pone la pelota en juego sobre el jugador	5
30	45	verde (el rojo está esperando) y éste realiza un peloteo contra	
		el azul de la siguiente manera: el jugador verde golpea dos	
		derechas paralelas y dos reveses paralelos; el azul golpea un	
		revés paralelo, un revés cruzado, una derecha paralela y una	
		derecha cruzada. Al finalizar el punto, entra el rojo. Cada cinco	
		minutos el profesor pasa a un jugador a la posición de solo.	E
		Ejercicio 2: igual que el ejercicio anterior, pero el jugador verde	E R
		golpea una derecha cruzada, una derecha paralela, un revés	
		cruzado y un revés paralelo, y el jugador azul golpea dos	
		derechas cruzadas y dos reveses cruzados.	3
		Ejercicio 3: igual que el ejercicio anterior, pero el jugador verde	
		golpea una derecha cruzada, una derecha paralela y un revés	
		cruzado, y el jugador azul golpea una derecha cruzada, un revés cruzado y un revés paralelo.	
30'	45'	ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR	- E
		Ejercicio 1: el profesor, que volea desde el medio de la línea de	
		servicio, y el jugador, desde el fondo de la pista, mantienen un	
		peloteo de la siguiente manera: el profesor le tira	6
		alternativamente una pelota a la derecha y una al revés y el	
		jugador las debe impactar siempre cuando están subiendo y	
		hacia la volea del profesor.	J
		Ejercicio 2: igual, pero el profesor se sitúa a un lado de la pista,	
		y al séptimo u octavo golpeo con el profesor, el jugador golpea	
		de ataque al hueco.	
		Ejercicio 3: igual, pero el profesor se sitúa al otro lado de la	
		pista, y al séptimo u octavo golpeo con el profesor, el jugador	
		golpea de ataque al hueco.	
PARTE		PUNTOS O PARTIDOS	
30'	45'	Ejercicio 1: el rey —modificado— (es obligatorio, después de	
		golpear la pelota, tocar con un pie la línea de fondo).	
		Ejercicio 2: partido a 11 puntos, dos contra uno (uno juega y	
		uno espera). La pareja sirve siempre y el que va solo resta.	0 -
		Todos los jugadores pasan por la posición de solo.	1
			E R C
T:=:->			
	TOTAL		
120'	180'		

EDUCA

1^a semana Miércoles

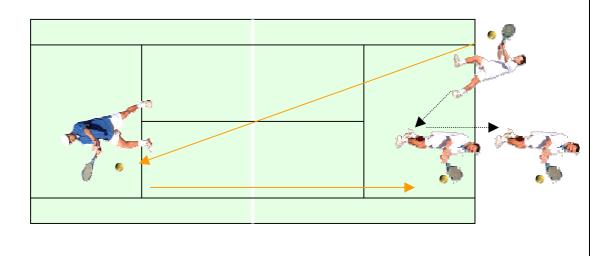
TÉCNICAS Y TÁCTICAS (IMPACTO DE LA PELOTA, CUANDO SUBE, SIN DETERMINAR LAS DIRECCIONES DE JUEGO)

Concepto: golpe de fondo de derecha y de revés impactando la pelota, cuando sube, entre la cintura y el hombro.

Técnica y juego de pies:

- Trayectoria del movimiento del brazo y juego de pies:
- 1 Salida (cerca de la línea de fondo), preparación del golpe y curva de aceleración (golpeo descendente en el revés cortado).
- 2 Apoyo frontal o cruzado.
- 3 Impacto, cuando la pelota sube, entre la cintura y el hombro.
- 4 Terminación con retención y apoyo de equilibrio.
- 5 Recuperación del punto de partida.
 - Direcciones de golpeo libres: combinación de golpes cruzados y paralelos.
 - Trayectoria: semi parabólica.

Secuencia de juego en los carros del ejercicio 1 del miércoles



EDUCA			ENTRENADOR: FECHA:					
TENNI	S.COM	Л		I		<u> </u>		
LININ	0.001		GRUPO: ALTO RENDIMIENTO JUVENIL	Nº SEN	IANA: 1 ^a	DIA	: MIÉRCOLES	
CONTENII	DOS PARA	A TRAE	BAJAR: TÉCNICAS Y TÁCTICAS	(IMPA	CTO DE L	A PE	ELOTA, CUANDO SUBE, SIN	
DETERMI	NAR LAS I	DIRECC	IONES DE JUEGO)					
TIEMPO	SESIÓN		DESARROLLO DE LA S	ESIÓN			GRÁFICOS	
SESIÓN	SESIÓN	CALEN	TAMIENTO TÉCNICO					
2 HORAS	3 HORAS		o 1: se debe realizar un peloteo d	e fondo	de derecha	У		
PARTE 30'	45'	de revé		la fanda	on forma	40 c		
00	40		o 2: se debe realizar un peloteo o derecha y de revés, pero despué					
			ecuperar el punto de partida pisan					
			los jugadores pasan por la posición					
		Ejercici	o 3: se deben realizar servicios had	cia los co	onos.	E		
						R C		
						C	A	
						3		
PARTE P	RINCIPAL	ENTRE	NAMIENTO DE «CONTROLES»					
30'	45'		o 1: el profesor pone la pelota en j					
	.0		(el rojo está esperando), y éste rea					
			contra el azul de la siguiente n , el jugador debe recuperar la					
			o con un pie la línea de fondo. Al fi					
			Cada 5 minutos el profesor pas	a a un	jugador a	la		
			n de solo. O 2: igual, pero el jugador verde	golpos l	nacia la zor	E J		
			la mientras que el jugador verde la mientras que el jugador azul go					
		sólo de	revés.	•	•	CI		
			o 3: igual, pero el jugador verde					
			la, mientras que el jugador azul go n cambio de derecha.	ipea iibr	emente, pe	ro		
			NAMIENTO DE «CARRO» CON F	ROFES	OR			
30'	45'		o 1: el profesor, que volea desde					
	.0		o, y el jugador, desde el fondo de la					
			o de la siguiente manera: el profe la largas y cortas y el jugador las d					
			están subiendo y hacia la volea de			0		
			o 2: igual, pero el profesor se sitúa					
			otimo u octavo golpeo con el profe: que al hueco.	sor, ei ju	igador goipe	ea [
			o 3: igual, pero el profesor se sit	úa al ot	ro lado de	la R C		
			al séptimo u octavo golpeo con e	el profes	or, el jugad	or 🖁		
		golpea	de ataque al hueco.			2	V	
PARTE	FINΔI	PLINT	OS O PARTIDOS			+		
30'	45'		o 1: el profesor juega un set libre c	ontra un	alumno y l	os		
			los alumnos, otro entre ellos. Lo					
		contra	los vencedores y los perdedores co	ntra los	perdedores	- C		
						1		
TIEMPO	TOTAL							
120'	180'							

1^a semana Jueves

TÉCNICAS Y TÁCTICAS (CONSISTENCIA DEL JUEGO DE FONDO DETERMINANDO LAS DIRECCIONES DE JUEGO)

Concepto: aguantar lo máximo posible el peloteo de fondo (derecha y revés), impactando la pelota, cuando sube, entre la cintura y el hombro. Técnica y juego de pies:

- Trayectoria del movimiento del brazo y juego de pies:

IMPACTO DE REVÉS A DOS MANOS SUBIENDO



- 1 Salida (cerca de la línea de fondo), preparación del golpe y curva de aceleración.
- 2 Apoyo frontal o cruzado.
- 3 Impacto, cuando la pelota sube, entre la cintura y el hombro.
- 4 Terminación con retención y apoyo de equilibrio.
- 5 Recuperación del punto de partida.
 - Direcciones de golpeo establecidas: combinación de golpes cruzados y paralelos.
 - Trayectoria: semiparabólica.

IMPACTO DE REVÉS CORTADO SUBIENDO



- 1 Salida (cerca de la línea de fondo) y preparación del golpe.
- 2 Apoyo frontal o cruzado.
- 3 Impacto, cuando la pelota sube, entre la cintura y el hombro.
- 4 Terminación con retención y apoyo de equilibrio. Recuperación del punto de partida.
 - Direcciones de golpeo establecidas: combinación de golpes cruzados y paralelos.
 - Trayectoria: semiparabólica.

EDUC	Α		ENTRENADOR:		FECHA:					
TENNIS.COM		Л	ODUDO: ALTO DENDIMIENTO	NO OF	/ANA: 1 ^a	DÍA		F0		
			GRUPO: ALTO RENDIMIENTO JUVENIL	M, SEI	MANA: 1"	DIA	: JUEV	ES		
CONTENI	DOS PAR	RA TRA	ABAJAR: TÉCNICAS Y TÁCTIO	CAS (C	CONSISTEN	ICIA	DEL	JUEGO	DE	FONDO
			CCIONES DE JUEGO)	•						
TIEMPO	SESIÓN		DESARROLLO DE LA SI	FSIÓN				GRÁFI	COS	
SESIÓN	SESIÓN	CALE	NTAMIENTO TÉCNICO					<u> </u>		
2 HORAS	3 HORAS		io 1: se debe realizar un peloteo de	e fondo	de derecha	ıy				
30'	INICIAL 45'	de reve	és. <mark>io 2:</mark> se debe realizar un peloteo c	ruzodo	do dorocho	, c	\Diamond			→
		derech	•	Tuzauo	de defectia	a			\triangleleft	
			io 3: se debe realizar un peloteo	cruzado	o de revés	a y	Q	`		
		revés.	:- 4 dabaa aadi-aa aa isisa baa	:- !		3		-		
		Ejercic	io 4: se deben realizar servicios had	ia ios co	onos.	E		1/		
						J E R				P
						CIC			\nearrow	\Q
						0				
						•		-		
PARTE P	RINCIPAL	ENTRE	ENAMIENTO DE «CONTROLES»			\Box				
30'	45'		i <mark>o 1:</mark> el profesor pone la pelota en j							
			an controles de la siguiente mane					•		
			una vez de derecha cruzada y o hacia la zona marcada; el a				A			
		derech	a, una vez paralelo y una cruza	ado. El	jugador ro	ojo 🔓		1_		
			turno detrás del jugador verde.	Todos	pasan por	la °				
			n del jugador azul. io 2: igual, pero ahora el jugador	azul de	olnea sólo i	de				
			El jugador rojo espera turno detrá					1		
		Todos	pasan por la posición del jugador az	zul.	-	E R				
			io 3: el profesor pone la pelota en ju an controles de la siguiente maner							
			e cruzado (y otro espera) y el							
		paralel	o. Todos pasan una vez por la po							
		paralel								
30'	45'		ENAMIENTO DE «CARRO» CON P io 1: el profesor, desde el carro, lar			lor 5		La		
		para q	ue las golpee de la siguiente m	anera:	una derec	ha 🖁				\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\
			a, un revés cruzado, una derech	a parale	ela, un rev	és 🟅				Ť
		paralel	o. <mark>io 2:</mark> igual, pero ahora golpea una c	derecha	cruzada III	na 1	*	4		
			a paralela y un revés cruzado.	zereona	orazada, a					
			<mark>io 3:</mark> igual, pero ahora golpea ui	n revés	cruzado,	un 🚦		1-		
		revės p	paralelo y una derecha cruzada.			R C I	1		>	
						CIO				V
						2				
DADTE	FINAL	DIINIT	OS O PARTIDOS			+				
30'	45'	4	i <mark>o 1:</mark> el profesor juega un set libre c	ontra un	alumno v I	os F				
		otros d	os alumnos, otro entre ellos. Los ve							
		set en	contra y los perdedores, también.			0	b			
						1				
		_								
120'	180'	-								
120	100	1								

1^a semana Viernes

TÉCNICAS Y TÁCTICAS (CONSISTENCIA DEL JUEGO DE FONDO SIN DETERMINAR LAS DIRECCIONES DE JUEGO)

Concepto: aguantar lo máximo posible el peloteo de fondo (derecha y revés), impactando la pelota, cuando sube, entre la cintura y el hombro.

Técnica y juego de pies: Técnica y juego de pies:

- Trayectoria del movimiento del brazo y juego de pies:

IMPACTO DE DERECHA SUBIENDO



- 1 Salida (cerca de la línea de fondo), preparación del golpe y curva de aceleración.
- 2 Apovo frontal o cruzado.
- 3 Impacto, cuando la pelota sube, entre la cintura y el hombro.
- 4 Terminación con retención y apoyo de equilibrio.
- 5 Recuperación del punto de partida.
 - Direcciones de golpeo libres: combinación de golpes cruzados y paralelos.
 - Trayectoria: semiparabólica.

EDUCA			ENTRENADOR:		FECHA:		
TENNI	IS.COM	/	GRUPO: ALTO RENDIMIENTO JUVENIL	Nº SEN	MANA: 1 ^a	DÍA	: VIERNES
CONTENI	DOS PAR	A TRAI	BAJAR: TÉCNICAS Y TÁCTICA	S (CON	NSISTENCI	A D	EL JUEGO DE FONDO SIN
			IONES DE JUEGO)	(***			
TIEMPO	SESIÓN		DESARROLLO DE LA S	FSIÓN			GRÁFICOS
SESIÓN	SESIÓN	CALEN	CALENTAMIENTO TÉCNICO				GRAIICOS
2 HORAS	3 HORAS	_	io 1: se debe realizar un peloteo d	ı y 🚦			
PARTE		de revé				CI	
30'	45'		io 2: se debe realizar un peloteo de a golpeo, se debe recuperar la lír				
		pie.		•			
			io 3: se debe realizar un peloteo de	fondo d	contra volea	y F	
			contra remate. io 4: se deben realizar servicios.			CIC	
		Ljorolo	i. de desem realizar convicios.			0	
						3	
PARTE PI	RINCIPAL		NAMIENTO DE «CONTROLES»				
30'	45'		io 1: el profesor pone la pelota en j				
			y éste realiza con los jugadores a z cada uno en forma de rueda) con				
			obligando al jugador a pisar tras ca				
		fondo.	Todos los jugadores pasan por la p	osición d	de solo.	1	
			o 2: el profesor pone la pelota en j				
			el jugador rojo espera) y éste realiz es con direcciones libres, obligando				
			le fondo tras cada golpeo. Todos				
			posición de solo.			C	
			io 3: el jugador azul golpea sólo narcada y realiza controles libres o				
			r verde. Éste debe golpear de (
		Todos	los jugadores pasan por la posición	de solo	:		
			ENAMIENTO DE «CARRO» CON F			E	
30'	45'		io 1: el profesor lanza con la mano s golpea libremente.	pelotas	s al jugadoi	y E	
			io 2: el profesor mantiene desde la	volea ur	n peloteo lib	re 🖁	
		con un	jugador.			1	
			io 3: el profesor mantiene desde la				•
		hueco.	jugador y éste puede tirar tanto	ai proie	esor como	ai 5	
						E R C	7
						C	
						3	
PARTE			OS O PARTIDOS				
30'	45'		io 1: el rey.		/a !	J E	
			i <mark>o 2:</mark> partido a 11 puntos, dos cor pera). La pareja sirve siempre y				
			los jugadores pasan por la posición			ia. c l 0	Q
						1	
						E	
						RC	
TIEMPO	TOTAL					CIO	\Diamond
11EIVIPU	101AL					2	

2^a semana Lunes

TÉCNICAS Y TÁCTICAS (IMPACTO DE LA PELOTA CUANDO ESTÁ SUBIENDO)

Concepto: golpe de fondo de derecha y de revés impactando la pelota, cuando sube, entre la cintura y el hombro.

IMPACTO DE DERECHA SUBIENDO



IMPACTO DE REVÉS A DOS MANOS SUBIENDO



Técnica y juego de pies:

Trayectoria del movimiento del brazo y juego de pies:

- 1- Salida (cerca de la línea de fondo), preparación del golpe y curva de aceleración.
- 2- Apoyo frontal o cruzado.
- 3- Impacto, cuando la pelota sube, entre la cintura y el hombro.
- 4- Terminación con retención y apoyo de equilibrio.
- 5- Recuperación del punto de partida.
 - Direcciones de golpeo fijas: cruzada y paralela.
 - Trayectoria: semiparabólica.

IMPACTO DE REVÉS CORTADO SUBIENDO



Técnica y juego de pies:

Trayectoria del movimiento del brazo y juego de pies:

- 1 Salida (cerca de la línea de fondo) y preparación del golpe.
- 2 Apoyo frontal o cruzado.
- 3 Impacto, cuando la pelota sube, entre la cintura y el hombro.
- 4 Terminación con retención y apoyo de equilibrio. Recuperación del punto de partida.

EDUCA			ENTRENADOR: F			FECHA:			
TENNIS.COM		/	GRUPO: ALTO RENDIMIENTO	Nº SEN	IANA: 2ª	DÍΔ	: LUNES		
			JUVENIL	IN OLI	IAIA. Z	יייי	. LONLO		
CONTENI		A TRA	BAJAR: TÉCNICAS Y TÁCTIC	AS (IM	PACTO DI	Ē LA	A PELOTA CUANDO ESTÁ		
TIEMPO			DESARROLLO DE LA S	ESIÓN			GRÁFICOS		
SESIÓN 2 HORAS	SESIÓN 3 HORAS		NTAMIENTO TÉCNICO			E			
PARTE			io 1: se debe mantener un peloteo	de fond	o de derech	na E			
30'	45'	trío de debe re Todos	ves. io 2: se debe mantener un peloteo derecha y de revés, pero despué: ecuperar el punto de partida pisan los jugadores pasan por la posición io 3: se deben realizar servicios had	s de cad do la lín de solo	da golpeo, s lea de fond	se 🖁			
PARTE PI	RINCIPAL	FNTRE	ENAMIENTO DE «CONTROLES»						
30'	45'	Ejercic	io 1: se deben realizar controles cr						
		la línea Ejercici revés, pisando Ejercici paralelo pisando Ejercici paralelo paralelo	a, recuperando el centro de la pista de fondo. io 2: se deben realizar controles de derecha a derecha (cambio do la línea de fondo tras cada golpecio 3: se deben realizar controles o, intentando introducir la pelota en la línea de fondo tras cada golpecio 4: se deben realizar controles da, intentando introducir la pelota en lo la línea de fondo tras cada golpecio a línea de fondo tras c	desde la e derec o. s de re el pasill o. e derecl el pasill	a posición de ha invertida vés a reveo de dobles ha a derech	de a), v és y cc.c.o			
30'	45'	Ejercici ventaja un pelo jugado la pista e como o de fond Ejercici profeso jugado Ejercici golpea	ENAMIENTO DE «CARRO» CON Fio 1: el profesor, desde el cuada, pone la pelota en juego y participteo con otros dos jugadores de la reverde se sitúa a la derecha del projecto y sólo puede golpear de derecha la jugador azul (el rojo espera) golpe revés. Después de cada golpeo, do con un pie. Todos pasan por la prio 2: igual que el ejercicio ante or se pone en el otro cuadro de sacor que golpea a su lado sólo lo hace io 3: igual que el ejercicio 2, per ndo sólo de derecha (derecha inver	ro de s pa desd siguien ofesor e pea tanto se debe osición o erior, pe que (el do de revés ero el ju	ervicio de e la volea e te manera: n el fondo de cro lado de o de derech pisar la líne de solo. ero ahora el deuce) y s.	en el			
PARTE 30'	45'	4	OS O PARTIDOS io 1: jugar sets.			E			
3	10		o I. jugur colo.			JERCICIO 1			
TIEMPO									
120'	180'								

2^a semana **Martes**

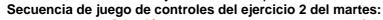
TÉCNICAS Y TÁCTICAS (IMPACTO DE LA PELOTA, CUANDO **DETERMINANDO LAS DIRECCIONES DE JUEGO)**

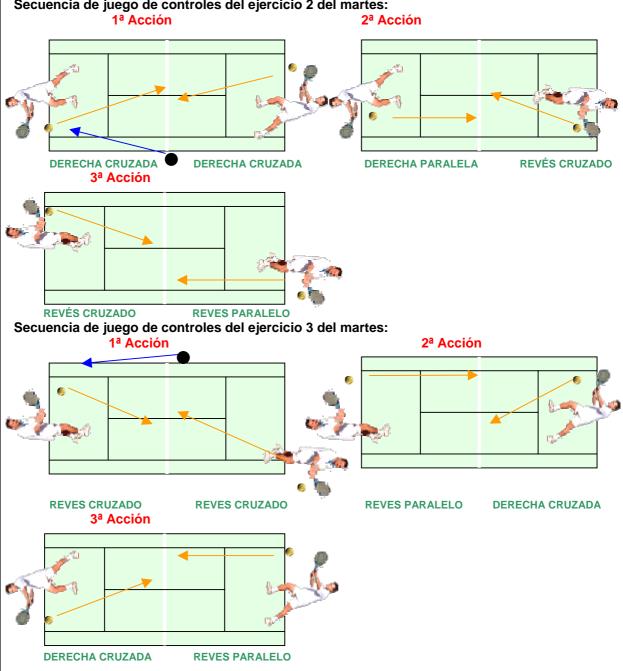
Concepto: golpe de fondo de derecha y de revés impactando la pelota, cuando sube, entre la cintura y el hombro.

Técnica y juego de pies:

Trayectoria del movimiento del brazo y juego de pies:

- 1 Salida (cerca de la línea de fondo), preparación del golpe y curva de aceleración.
- 2 Apoyo frontal o cruzado.
- 3 Impacto, cuando la pelota sube, entre la cintura y el hombro.
- 4 Terminación con retención y apoyo de equilibrio.
- 5 Recuperación del punto de partida.
 - Direcciones de golpeo establecidas: combinación de golpes cruzados y paralelos.
 - Travectoria: semiparabólica.





EDUC	A		ENTRENADOR:		FECHA:		
TENNIS.COM		/		L 10 0 = 1		Dí A	
	10.00N		GRUPO: ALTO RENDIMIENTO JUVENIL	Nº SEN	IANA: 2 ^a	DIA	A: MARTES
CONTENI	DOS PAR	A TRA	BAJAR: TÉCNICAS Y TÁCTICA	AS (IMF	ACTO DE	L/	A PELOTA, CUANDO SUBE,
			CCIONES DE JUEGO)	•			, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,
TIEMPO	SESIÓN		DESARROLLO DE LA S	ESIÓN			GRÁFICOS
SESIÓN	SESIÓN		NTAMIENTO TÉCNICO				
2 HORAS	3 HORAS	•	io 1: se debe mantener un peloteo	de fond	o de derec	ha	
30°	45'	y de re	ves. <mark>io 2:</mark> se debe mantener un pe	loteo de	a derecha	a	
			a, pero después de cada golpeo,				
		punto (de partida pisando con un pie la				, 9
		pista.	. O to al manuals no force no fo				
			io 3: igual, pero de revés a revés. io 4: se deben realizar servicios a la	ns conos	:	J	
		Бјегою	4. Se deben realizar servicios a R	001100	·•	1	MATTER P
						i	
						3	,
PARTE P	RINCIPAL		NAMIENTO DE «CONTROLES»				
30'	45'		io 1: el profesor pone la pelota en j n controles de la siguiente manera				
			pera) golpea siempre paralelo y e				
			o. Todos pasan por la posición de s				3 8
			io 2: el profesor pone la pelota er y éste realiza controles con el azu				
			r verde (el rojo espera) golpea u				
		una de	erecha paralela y un revés cruzac	do, y el	jugador az	zul	
			una derecha cruzada, un revés	cruzado	y un rev	és	
		paralel	o. <mark>io 3:</mark> el profesor pone la pelota en j	uego al i	iugador ver	de	
		y éste	realiza controles con el azul de la	siguien	te manera:	el	
			r verde (el rojo espera) golpea u				
			paralelo y una derecha cruzada, cruzado, una derecha cruzada y una			un	
30'	45'		NAMIENTO DE «CARRO» CON F				
			io 1: el profesor, voleando desde				
			o, y el jugador, desde el fondo de l o de la siguiente manera: e				
			tivamente una pelota a la derech				,
			r las debe impactar siempre cuar	do está	n subiendo	у	
			a volea del profesor. <mark>io 2:</mark> igual, pero el profesor se sitúa	o un loc	do do lo nio		The state of the s
			gador cuando golpea de revés reali				
		la pelo	ta sube y con efecto cortado.		•	2	
			io 3: igual que el ejercicio 2, pero				
			do de la pista, y al séptimo u c or, el jugador golpea de ataque al h		oipeo con	EI	
	FINAL	PUNTO	OS O PARTIDOS				
30'	45'	•	io 1: el rey.		(:	J	
			io 2: partido a 11 puntos, dos cor spera). La pareja sirve siempre y				
			los jugadores pasan por la posiciór			ia. [
			, , , , ,			1	
						E J	
						F	3
						1	
TIEMES	TOTAL					2	· 6
120'	TOTAL 180'						

2ª semana Miércoles

TÉCNICAS Y TÁCTICAS (IMPACTO DE LA PELOTA, CUANDO SUBE, SIN DETERMINAR LAS DIRECCIONES DE JUEGO)

Concepto: golpe de fondo de derecha y de revés impactando la pelota, cuando sube, entre la cintura y el hombro.

Técnica y juego de pies:

- Trayectoria del movimiento del brazo y juego de pies:

IMPACTO DE REVÉS A DOS MANOS SUBIENDO



- 1 Salida (cerca de la línea de fondo), preparación del golpe y curva de aceleración.
- 2 Apoyo frontal o cruzado.
- 3 Impacto, cuando la pelota sube, entre la cintura y el hombro.
- 4 Terminación con retención y apoyo de equilibrio.
- 5 Recuperación del punto de partida.
 - Direcciones de golpeo libres: combinación de golpes cruzados y paralelos.
 - Trayectoria: semiparabólica.

EDUCA			ENTRENADOR: FECHA:				
TENN	IS.COM	1	GRUPO: ALTO RENDIMIENTO JUVENIL	Nº SEN	IANA: 2ª	DÍA	: MIÉRCOLES
			BAJAR: TÉCNICAS Y TÁCTICAS IONES DE JUEGO)	(IMPA	CTO DE L	A PE	ELOTA, CUANDO SUBE, SIN
TIEMPO			DESARROLLO DE LA S	ESIÓN			GRÁFICOS
SESIÓN 2 HORAS	SESIÓN 3 HORAS		ITAMIENTO TÉCNICO			E	
PARTE		y de re	o 1: se debe mantener un peloteo vés.	ae iona	o de derec	na Į	
30'	45'	Ejercici despué con un Ejercici y globo	o 2: se debe mantener un peles de cada golpeo, se ha de recupe	erar la lír	nea pisándo	ola °	
PARTE P	RINCIPAL	ENTRE	ENAMIENTO DE «CONTROLES»				
30'	45'	Ejercici	o 1: el profesor, desde el cuad				
30'	4 5'	un pel manera el fondo lado de derecha Ejercici profeso jugadon Ejercici cortas libreme Ejercici con un Ejercici mantier	o 2: el profesor mantiene desde la jugador. o 3: el profesor, desde el cuadro de desde la volea un peloteo libre blo puede golpear de derecha (gol	pres de recha de de dere pera) go la posici erior, peque (el de revésel jugado ha inverte profes ano pelo gador y volea ur e saque con un	la siguier el profesor cha, y al or olpea tanto sión de solo. ero ahora el deuce) y s. or que va cida). OR otas largas éste golp o peloteo libude la venta jugador, pe	ten trode el el on y ea pre ja, ero	
DARTE	FINIAL	DUNTO	OC O DARTIDOS				
PARTE 30'	45'		OS O PARTIDOS 1: partidos de individuales.			Ę	
		,,,,,,,	,			JERCI CIO 1	
TIEMPO 120'	180'						
120	100						

2^a semana Jueves

TÉCNICAS Y TÁCTICAS (CONSISTENCIA DEL JUEGO DE FONDO DETERMINANDO LAS DIRECCIONES DE JUEGO)

Concepto: aguantar lo máximo posible el peloteo de fondo (derecha y revés), impactando la pelota, cuando sube, entre la cintura y el hombro. Técnica y juego de pies:

Trayectoria del movimiento del brazo y juego de pies:

IMPACTO DE REVÉS SUBIENDO



- 1 Salida (cerca de la línea de fondo), preparación del golpe y curva de aceleración.
- 2 Apoyo frontal o cruzado.
- 3 Impacto, cuando la pelota sube, entre la cintura y el hombro.
- 4 Terminación con retención y apoyo de equilibrio.
- 5 Recuperación del punto de partida.
 - Direcciones de golpeo establecidas: combinación de golpes cruzados y paralelos.
 - Trayectoria: semiparabólica.

EDUCA		ENTRENADOR:	FECHA:	
TENNI	S.CON	GRUPO: ALTO RENDIMIENTO Nº SI	EMANA: 2ª DÍA	: JUEVES
		RA TRABAJAR: TÉCNICAS Y TÁCTICAS AS DIRECCIONES DE JUEGO)	(CONSISTENCIA	DEL JUEGO DE FONDO
TIEMPO	SESIÓN	DESARROLLO DE LA SESIÓN	<u> </u>	GRÁFICOS
SESIÓN	SESIÓN	CALENTAMIENTO TÉCNICO		
2 HORAS	3 HORAS	Ejercicio 1: se debe mantener un peloteo de fo	ndo de derecha	
PARTE 30'	45'	y de revés. Ejercicio 2: se debe mantener un peloteo cruzac derecha. Ejercicio 3: se debe mantener un peloteo cruz revés.	Ö	
		Ejercicio 4: se deben realizar servicios hacia los	conos.	
PARTE P	RINCIPAL	ENTRENAMIENTO DE «CONTROLES»	Ę.	
30'	45'	Ejercicio 1: el profesor pone la pelota en juego y practican controles de la siguiente manera: e golpea una vez de derecha cruzada y una paralelo hacia la zona marcada, y el azul si derecha, una vez paralela y una cruzada. I espera turno detrás del jugador verde. Todos posición del jugador azul. Ejercicio 2: igual, pero ahora el jugador azul revés. El jugador rojo espera turno detrás del Todos pasan por la posición del jugador azul. Ejercicio 3: igual que el ejercicio 2, pero ahora golpea siempre de derecha (derecha invertida por la posición del jugador azul. ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFIE Ejercicio 1: el profesor, desde el carro, lanza per para que golpee de la siguiente manera: una de una derecha paralela y un revés cruzado. Ejercicio 2: igual, pero ahora golpea un rever revés paralelo y una derecha cruzada. Ejercicio 3: igual, pero ahora golpea un rever revés paralelo y una derecha cruzada. Ejercicio 3: igual, pero ahora golpea un rever revés paralelo y una derecha cruzada.	I jugador verde vez de revés sólo golpea de El jugador rojo s pasan por la golpea sólo de jugador verde. el jugador verde. el jugador azul). Todos pasan ESOR elotas al jugador erecha cruzada, és cruzado, un	
PARTE	FINAL	PUNTOS O PARTIDOS		
30'	45'	Ejercicio 1: partidos de individuales.	E J J E R R C I I C I I O 1	
TIFMPO	ΤΟΤΔΙ			

120'

180'

2^a semana Viernes

TÉCNICAS Y TÁCTICAS (CONSISTENCIA DEL JUEGO DE FONDO SIN DETERMINAR LAS DIRECCIONES DE JUEGO)

Concepto: aguantar lo máximo posible el peloteo de fondo (derecha y revés), impactando la pelota, cuando sube, entre la cintura y el hombro. Técnica y juego de pies:

- Trayectoria del movimiento del brazo y juego de pies:

IMPACTO DE DERECHA SUBIENDO



IMPACTO DE REVÉS A DOS MANOS SUBIENDO



- 1 Salida (cerca de la línea de fondo), preparación del golpe y curva de aceleración.
- 2 Apoyo frontal o cruzado.
- 3 Impacto, cuando la pelota sube, entre la cintura y el hombro.
- 4 Terminación con retención y apoyo de equilibrio.
- 5 Recuperación del punto de partida.
 - Direcciones de golpeo libres: combinación de golpes cruzados y paralelos.
 - Trayectoria: semiparabólica.

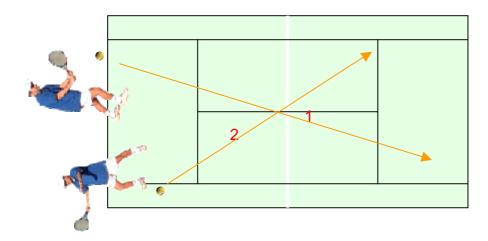
EDUC	Α		ENTRENADOR:		FECHA:		
	TENNIS.COM						
TEINIO.OOM		/1	GRUPO: ALTO RENDIMIENTO	Nº SEN	MANA: 2 ^a	DÍA	: VIERNES
CONTENI	DOC DAD	A TDA	JUVENIL Bajar: Técnicas y Táctica	S (CO)	ICICTENCI	<u> </u>	EL ILIECO DE FONDO SIN
			CIONES DE JUEGO)	is (COI	NSIS I EINCI	ע ג	EL JUEGO DE FONDO SIN
TIEMPO	SESIÓN		DESARROLLO DE LA S	ESIÓN			GRÁFICOS
SESIÓN 2 HORAS	SESIÓN 3 HORAS	-	NTAMIENTO TÉCNICO			E	
	INICIAL		io 1: se debe mantener un pelotec	de fond	lo de derech	าล โ	
30'	45'	y de re	ves. <mark>io 2:</mark> se debe mantener un pel	oteo de	fondo ne	ro lä	
			és de cada golpeo, se debe recupe				
		con un	pie.		-	2	
			io 3: se debe mantener un peloteo	de fondo	o contra vole	a	
			o contra remate. io 4: se deben realizar servicios.			E	
		Бегою	4. Se deben realizar servicios.			R	
						0-0	
						3	D
PARTE P	RINCIPAL		ENAMIENTO DE «CONTROLES»				
30'	45'		io 1: el profesor, desde el cuad				
			a, pone la pelota en juego y partic loteo libre con otros dos jugad				
			a: el jugador verde se sitúa a la de				
		el fond	o de la pista y sólo puede golpear	de dere	cha, y al ot	ro ¹	
			e la pista el jugador azul (el rojo es				
			a como de revés. Todos pasan por io 2: igual que el ejercicio ant				
			or se pone en el otro cuadro de sa				•
		jugado	r que golpea a su lado sólo lo hace	de revé	S.	2	
			io 3: igual que el ejercicio 2, per	o golpe	ando sólo d	de 🖁	
		derech	a (derecha invertida).				
30'	45'		NAMIENTO DE «CARRO» CON I			Ę	
30	43		<mark>io 1:</mark> el profesor lanza con la m a la derecha y al revés del ju				
		libreme		yauui y	esie goipe		
			io 2: el profesor mantiene desde la	volea ur	n peloteo lib	re °	
			jugador.		de la contact		
			io 3: el profesor, desde el cuadro d ne desde la volea un peloteo libre				
			olo puede golpear de derecha (gol		, , , ,	R	
			cha invertida).			CIO	b
						2	
	FINAL		OS O PARTIDOS				
30'	45'	Ejercic	io 1: partidos de individuales.			E J E	
						R C	
						0	
						1	
TIFMPC	TOTAL						
120'	180'	<u> </u>					

3^a semana Lunes

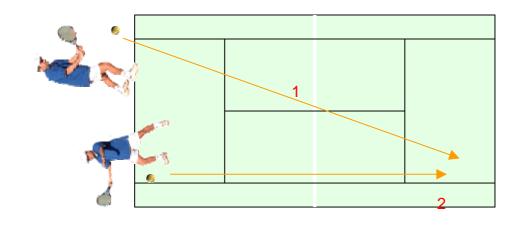
TÉCNICAS Y TÁCTICAS (APRENDIZAJE O REPASO DE LOS DIFERENTES TIPOS DE PREPARACIONES DE JUGADAS Y POSTERIORES ATAQUES)

Concepto: toma de la iniciativa en el juego de fondo después de un buen golpe de contención. Recuperación de la línea de fondo para estar en disposición de crear una preparación de jugada.

Golpe de preparación liftado largo y ataque liftado corto.



Golpe liftado de preparación cruzado y largo y ataque paralelo liftado raso.



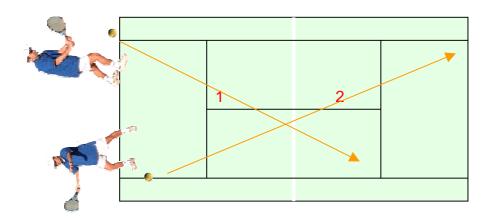
EDUCA TENNIS.COM		ENTRENADOR:	FECHA:
		GRUPO: ALTO RENDIMIENTO JUVENIL	Nº SEMANA: 3ª DÍA: LUNES
		A TRABAJAR: TÉCNICAS Y TÁCTICAS ACIONES DE JUGADAS Y POSTERIORES	(APRENDIZAJE O REPASO DE LOS DIFERENTES S ATAQUES)
TIEMPO	SESIÓN	DESARROLLO DE LA SE	SESIÓN GRÁFICOS
SESIÓN 2 HORAS	SESIÓN 3 HORAS	CALENTAMIENTO TÉCNICO	
PARTE		Ejercicio 1: se debe realizar un peloteo de	de fondo de derecha y
30'	45'	de revés. Ejercicio 2: se debe realizar un peloteo ci derecha. Ejercicio 3: se debe realizar un peloteo revés. Ejercicio 4: se deben realizar servicios hac	o cruzado de revés a
PARTE PI	RINCIPAL	ENTRENAMIENTO DE «CONTROLES CO	ON
30'	45'	PREPARACIONES DE JUGADAS»	E
30	45	Ejercicio 1: el profesor pone la pelota jugadores golpean de derecha a derecha r de la pista tras el golpeo. Cuando a un jupelota corta, éste debe realizar una prepcorta cruzada y finalizar el punto. Ejercicio 2: igual que el ejercicio anteriorevés. Ejercicio 3: igual que el ejercicio 1, pero cuqueda la pelota corta debe realizar una pre Ejercicio 4: igual que el ejercicio 2, pero cuqueda la pelota corta debe realizar una pre	recuperando el centro jugador le queda una eparación en abertura rior, pero de revés a cuando a un jugador le reparación paralela. Estando a un jugador le reparación paralela.
30'	45'	ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON P Ejercicio 1: el profesor lanza una pelot golpea de derecha larga cruzada sobre la que la juega paralela, para que, a cont realice una preparación en abertura corta d Ejercicio 2: igual, pero al otro cuadro de primero de revés. Ejercicio 3: el profesor lanza una pelot golpea de derecha larga cruzada sobre la que la juega cruzada, para que, a cont realice una preparación paralela. Ejercicio 4: igual, pero al otro cuadro de primero de revés.	ota al jugador y éste la volea del profesor, ntinuación, el jugador cruzada. e saque y golpeando ota al jugador y éste la volea del profesor, ntinuación, el jugador
PARTE	FINAL	PUNTOS O PARTIDOS	
30'	45'	Ejercicio 1: partidos.	E J E R C L C L O 1
TIEMPO			
120'	180'		

3^a semana Martes

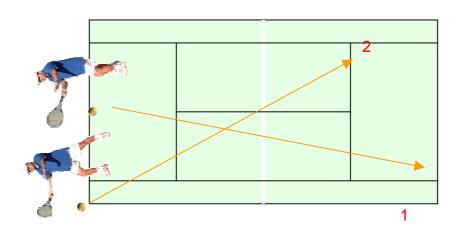
TÉCNICAS Y TÁCTICAS (APRENDIZAJE O REPASO DE LOS DIFERENTES TIPOS DE PREPARACIONES DE JUGADAS Y POSTERIORES ATAQUES)

Concepto: toma de la iniciativa en el juego de fondo después de un buen golpe de contención. Recuperación de la línea de fondo para estar en disposición de crear una preparación de jugada.

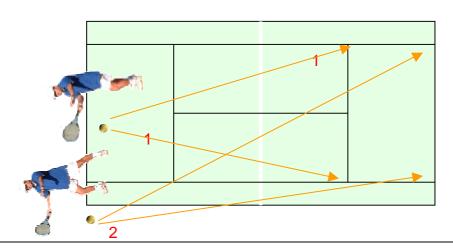
Golpe de preparación liftado corto y ataque liftado largo.



Golpe de preparación con cambio de derecha liftado largo y ataque liftado corto.



Golpe de preparación con cambio de derecha liftado corto y ataque liftado largo.



EDUCA TENNIS.COM		ENTRENADOR:	FECHA:			
		GRUPO: ALTO RENDIMIENTO Nº S	SEMANA: 3ª DÍA: MARTES			
		A TRABAJAR: TÉCNICAS Y TÁCTICAS (AP ACIONES DE JUGADAS Y POSTERIORES AT	PRENDIZAJE Y REPASO DE LOS DIFERENTES FAQUES)			
TIEMPO	SESIÓN	DESARROLLO DE LA SESIÓ	ÓN GRÁFICOS			
SESIÓN	SESIÓN	CALENTAMIENTO TÉCNICO				
2 HORAS	3 HORAS	Ejercicio 1: se debe realizar un peloteo de for	ndo de derecha y			
30'	45'	de revés. Ejercicio 2: se debe realizar un peloteo cruza derecha intentando tocar los conos con la pelo Ejercicio 3: se debe realizar un peloteo cruz revés intentando tocar los conos con la pelota.	ota. izado de revés a			
		Ejercicio 4: dos jugadores realizan primero rueda) y otro resta de derecha y de revés en con apoyo frontal.				
PARTE P	RINCIPAL	ENTRENAMIENTO DE «CONTROLES CON PREPARACIONES DE JUGADAS Y ATAQUE	EC.			
30'	45'	Ejercicio 1: el profesor pone la pelota en jugadores golpean de derecha a derecha recul de la pista tras el golpeo. Cuando a un jugado pelota corta, éste debe realizar una prepara corta cruzada para, a continuación, realizar un Ejercicio 2: igual que el ejercicio anterior, prevés. Ejercicio 3: igual que el ejercicio 1, pero giugadores con cambio de derecha invertida queda corta, atacando con cambio de derecha	juego y los dos aperando el centro dor le queda una ación en abertura nataque paralelo, pero de revés a golpeando ambos larga y, cuando			
30'	45'	ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROI Ejercicio 1: el profesor lanza pelotas al jugad preparando largo con cambio de derecha invecruzado corto con cambio de derecha invertida Ejercicio 2: igual que el ejercicio anterior, corto y atacando largo. Ejercicio 3: el jugador golpea cuatro pelotas, como el ejercicio 1 y las dos segundas como el	dor y éste golpea rertida y atacando a. pero preparando las dos primeras			
PARTE 30'	45'	PUNTOS O PARTIDOS Ejercicio 1: partido de dos jugadores contra un —modificado—: los dos jugadores que forn juega y uno espera) sirven siempre, y han de servicios hacia el revés del contrario y dispor servicios para introducir la pelota. Una vez introduce la pelota en el cuadro de saque y e el servicio, se sigue el punto hasta su finalizac por la posición de solo. Ejercicio 2: igual que el ejercicio anterior, jugadores al servicio sirven hacia la derecha de	man equipo (uno e realizar primeros nen de hasta tres z que el jugador el jugador le resta ción. Todos pasan pero ahora los			

TIEMPO TOTAL

180'

120'

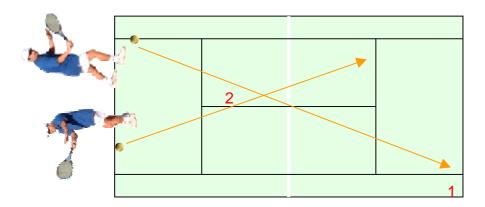
3ª semana Miércoles

TÉCNICAS Y TÁCTICAS (APRENDIZAJE Y REPASO DE LOS DIFERENTES TIPOS DE PREPARACIONES DE JUGADAS Y POSTERIORES ATAQUES)

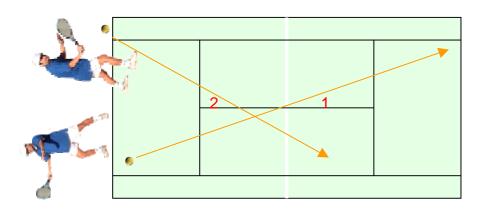
Concepto: toma de la iniciativa en el juego de fondo después de un buen golpe de contención. Recuperación de la línea de fondo para estar en disposición de crear una preparación de jugada.

Preparaciones de jugadas y ataques combinando los efectos liftados y cortados, en los que se relacione el juego de fondo y el de ¾ de pista.

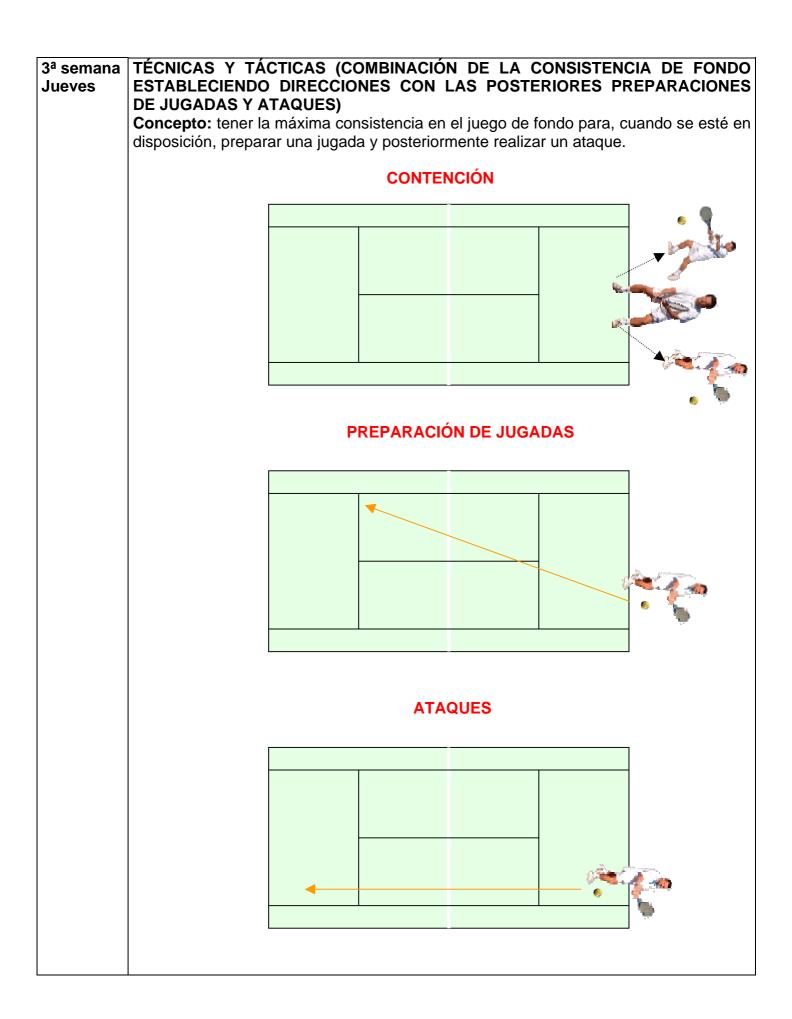
Preparación de jugadas golpeando largo cortado y ataque corto liftado en abertura corta cruzada.



Preparación de jugadas golpeando largo liftado y ataque corto cortado.



GRUPO: ALTO RENDIMIENTO DIVENIL. CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÉCNICAS Y TÁCTICAS (APRENDIZAJE O REPASO DE LOS DIFERENTES TIPOS DE PREPARACIONES DE JUGADAS Y POSTERIORES ATAQUES) TIEMPO SESION SESION SESION SESION CALENTAMIENTO TÉCNICO 1 HORAN 3 HORAS 45 Lejercicio 2: se debe realizar un peloteo cruzado de derecha y derecha golpeando, alternativamente, una vez con efecto lilitado y una vez cortado. Ejercicio 3: se debe realizar un peloteo cruzado de revés a revés golpeando, alternativamente, una vez con efecto lilitado y una vez cortado. Ejercicio 4: se deben realizar servicios hacia los conos. ENTRENAMIENTO DE «CONTROLES CON PREPARACIONES DE JUGADAS Y ATAQUES—Ejercicio 4: se deben realizar una preparación larga paralela con electo cortad de y posteriormente un ataque en abertura corta litidad. Ejercicio 2: giual que el ejercicio anterior, pero de revés a revés. Ejercicio 3: el profesor pone la pelota en juego y dos jugadores realizar una preparación larga paralela con electo cortado y a continuación, un ataque intado contra la valeque litado contra la valeque litado contra la valeque litado contra de partura corta cruzada. SO 45 Lejercicio 1: el profesor pone la pelota en juego y dos jugadores realizar puntos libres con efecto litrado. Cuando una pelota queda corta, el jugador realizar una preparación larga con efecto cortado y, a continuación, un ataque cortado corto y al hueco. Ejercicio 2: giual que el ejercicio anterior, pero el profesor y, a continuación, un ataque cortado corto y al hueco. Ejercicio 3: el jugador oglopea cuatro pelotas, las dos primeras corno el ejercicio 1 y las dos segundas corno el ejercicio 2. PARTE FINAL PARTE FINAL PUNTOS O PARTIDOS Ejercicio 1: partidos individuales.	EDUC	Α		ENTRENADOR:		FECHA:		
TIEMPO SESION SESSION SE					Nº SEN	/IANA: 3ª	DÍA:	MIÉRCOLES
SESION SE	CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÉCNICAS Y TÁCTICAS (APRENDIZAJE O F							ASO DE LOS DIFERENTES
PARTE NICIAL 30' 45' Ejercicio 1: se debe realizar un peloteo de fondo de derecha y derecha golpeando, alternativamente, una vez con efecto littado y una vez contado. Ejercicio 3: se debe realizar un peloteo cruzado de revés a revés golpeando, alternativamente, una vez con efecto littado y una vez cortado. Ejercicio 4: se deben realizar servicios hacia los conos. PARTE PRINCIPAL ENTRENAMIENTO DE «CONTROLES CON PREPARACIONES DE JUGADAS Y ATAQUES» Ejercicio 1: el profesor pone la pelota en juego y los dos jugadores golpean de derecha a edrecha recuperando el centro de la pista tras el golpeo. Cuando a un jugador le queda una pelota corta, debe realizar una preparación larga partelate con efecto cortado y posteriormente un ataque en abertura corta littada. Ejercicio 3: el profesor pone la pelota en juego y dos jugadores realizar puntos libres con efecto littado. Cuando una pelota en queda corta, el jugador realiza una preparación larga con efecto cortado y a continuación, un ataque intado en abertura corta gruzada. ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR Ejercicio 1: el profesor lanza pelotas al jugador y éste golpea preparando largo y littado contra la volea del profesor y, a continuación, un ataque ortado corto y al hueco. Ejercicio 2: giual que el ejercicio anterior, pero el profesor se sitúa al otro cuadro de servicio. Ejercicio 2: giual que el ejercicio anterior, pero el profesor se sitúa al otro cuadro de servicio. Ejercicio 2: giual que el ejercicio anterior, pero el profesor se sitúa al otro cuadro de servicio. Ejercicio 3: el jugador golpea cuatro pelotas, las dos primeras como el ejercicio 1 y las dos segundas como el ejercicio 2. PARTE FINAL PUNTOS O PARTIDOS Ejercicio 1: partidos individuales.	TIEMPO	SESIÓN		DESARROLLO DE LA S	ESIÓN			GRÁFICOS
PARTE NICIAL de revés. Ejercicio 2: se debe realizar un peloteo cruzado de derecha a derecha golpeando, alternativamente, una vez con efecto lilitado y una vez cortado. Ejercicio 3: se debe realizar un peloteo cruzado de revés a revés golpeando, alternativamente, una vez con efecto lilitado y una vez cortado. Ejercicio 3: se debe realizar un peloteo cruzado de revés a revés golpeando, alternativamente, una vez con efecto liftado y una vez cortado. Ejercicio 4: se deben realizar servicios hacia los conos. PREPARACIONES DE JUGADAS Y ATAQUES» PREPARACIONES DE JUGADAS Y ATAQUES» Ejercicio 1: el profesor pone la pelota en juego y los dos jugadores golpean de derecha a derecha recuperando el centro de la pista tras el golpeo. Cuando a un jugador le queda una pelota corta, debe realizar una preparación larga paralela con efecto cortado y posteriormente un ataque en abertura corta lilitada. Ejercicio 2: igual que el ejercicio anterior, pero de revés a revés. Ejercicio 3: el profesor pone la pelota en juego y dos jugadores realizar puntos libres con efecto liftado. Cuando una pelota queda corta, el jugador realiza una preparación larga con efecto cortado y, a continuación, un ataque elitado en abertura corta cruzada. Ejercicio 1: el profesor lanza pelotas al jugador y éste golpea preparando largo y liftado contra la volea del profesor y, a continuación, un ataque elitado en abertura corta cruzada. EintreNAMIENTO DE CARRO CON PROFESOR Ejercicio 2: igual que el ejercicio anterior, pero el profesor se situa al otro cuadro de servicio. Ejercicio 3: el jugador golpea cuatro pelotas, las dos primeras como el ejercicio 1 y las dos segundas como el ejercicio 2: PARTE FINAL PUNTOS O PARTIDOS Ejercicio 1: partidos individuales.							_	
Second Comment Seco					e fondo	de derecha	ay j	
PREPARACIONES DE JUGADAS Y ATAQUES» Ejercicio 1: el profesor pone la pelota en juego y los dos jugadores golpean de derecha a derecha recuperando el centro de la pista tras el golpeo. Cuando a un jugador le queda una pelota corta, debe realizar una preparación larga paralela con efecto cortado y posteriormente un ataque en abertura corta liftada. Ejercicio 2: igual que el ejercicio anterior, pero de revés a revés. Ejercicio 3: el profesor pone la pelota en juego y dos jugadores realizan puntos libres con efecto liftado. Cuando una pelota queda corta, el jugador realiza una preparación larga con efecto cortado y, a continuación, un ataque liftado en abertura corta cruzada. ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR Ejercicio 1: el profesor lanza pelotas al jugador y éste golpea preparando largo y liftado contra la volea del profesor y, a continuación, un ataque cortado corto y al hueco. Ejercicio 2: igual que el ejercicio anterior, pero el profesor se sitúa al otro cuadro de servicio. Ejercicio 3: el jugador golpea cuatro pelotas, las dos primeras como el ejercicio 1 y las dos segundas como el ejercicio 2.			Ejercici derech liftado y Ejercici revés g una ve	 2: se debe realizar un peloteo da golpeando, alternativamente, quana vez cortado. 3: se debe realizar un peloteo golpeando, alternativamente, una vez cortado. 	una vez cruzado ez con e	z con efec o de revés fecto liftado	cto cto	
Ejercicio 1: el profesor pone la pelota en juego y los dos jugadores golpean de derecha a derecha recuperando el centro de la pista tras el golpeo. Cuando a un jugador le queda una pelota corta, debe realizar una preparación larga paralela con efecto cortado y posteriormente un ataque en abertura corta liftada. Ejercicio 2: igual que el ejercicio anterior, pero de revés a revés. Ejercicio 3: el profesor pone la pelota en juego y dos jugadores realizan puntos libres con efecto liftado. Cuando una pelota queda corta, el jugador realiza una preparación larga con efecto cortado y, a continuación, un ataque liftado en abertura corta cruzada. ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR Ejercicio 1: el profesor lanza pelotas al jugador y éste golpea preparando largo y liftado contra la volea del profesor y, a continuación, un ataque cortado corto y al hueco. Ejercicio 2: igual que el ejercicio anterior, pero el profesor se sitúa al otro cuadro de servicio. Ejercicio 3: el jugador golpea cuatro pelotas, las dos primeras como el ejercicio 1 y las dos segundas como el ejercicio 2. PARTE FINAL 30' 45' PUNTOS O PARTIDOS Ejercicio 1: partidos individuales.	PARTE P	RINCIPAL						
TIEMPO TOTAL Ejercicio 1: partidos individuales.	30'	45'	Ejercici jugado de la pelota efecto liftada. Ejercici revés. Ejercici realizar queda efecto corta ci ENTRE Ejercici prepara continu Ejercici sitúa al Ejercici como e	o 1: el profesor pone la pelota res golpean de derecha a derecha a derecha sista tras el golpeo. Cuando a un judicorta, debe realizar una preparaci cortado y posteriormente un ataque 2: igual que el ejercicio anterio 3: el profesor pone la pelota en judicorta, el jugador realiza una procortado y, a continuación, un ataque cortado y, a continuación, un ataque cortado largo y liftado contra la volvación, un ataque cortado corto y al como 2: igual que el ejercicio anterior otro cuadro de servicio. o 3: el jugador golpea cuatro pelo el ejercicio 1 y las dos segundas con la como con con con con con con con con con co	en juegrecupera ugador ón larga ue en a or, pero uego y o Cuand reparació ue liftado en a del phueco. , pero estas, las	go y los dando el cen le queda u paralela ca abertura co o de revés dos jugador o una pelo ón larga co o en abertu y éste golp profesor y, el profesor dos primer	tro con na	
TIEMPO TOTAL								_
			Ejercici	o 1: partidos individuales.			EJERCICIO 1	
			-					



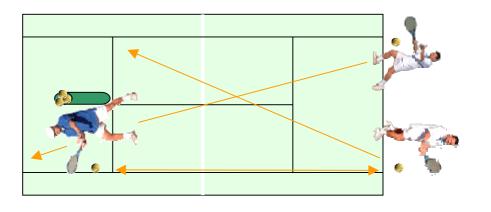
EDUCA			ENTRENADOR: FECHA:				
TENNIS.COM			COUDO, ALTO DENDIMENTO	NO CE	AANA - 22	DÍA-	ILIEVES
			GRUPO: ALTO RENDIMIENTO JUVENIL	N. 2FI	IANA: 3 ^a	DIA:	JUEVES
			AJAR: TÉCNICAS Y TÁCTICAS				
ESTABLE	CIENDO D	IRECCI	ONES CON LAS POSTERIORES	PREPAR	RACIONES	DE JU	GADAS Y ATAQUES)
TIEMPO	SESIÓN		DESARROLLO DE LA S	ESIÓN			GRÁFICOS
SESIÓN	SESIÓN		ITAMIENTO TÉCNICO				
2 HORAS	3 HORAS	•	io 1: se debe realizar un peloteo d	e fondo	de derecha	y E	
30'	45'	de revé	es. i <mark>o 2:</mark> se debe realizar un peloteo d	ruzado	de derecha	a	
			a recuperando el centro de la pis				
		golpeo				1	
			io 3: se debe realizar un peloteo recuperando el centro de la pis				
		golpeo		·			
			o 4: dos jugadores realizan pr				
			y uno resta de derecha y de revés poyo frontal.	en iorri	ia de bioqu	90	
			, cy c				
PARTE P	RINCIPAL	FNTRE	ENAMIENTO DE «CONTROLES C	ON			
30'	45'		ARACIONES DE JUGADAS Y ATA			E	
30	45		o 1: el profesor pone la pelota en j				
			el rojo espera) y éste golpea sobre te manera: una derecha cruzad				
			ruzado en preparación y un revés				
			r azul golpea siempre en cont				
			a, un revés cruzado y una dere por la posición de solo.	ecna cru	izada. Tod	os [
		Ejercic	o 2: el profesor pone la pelota en j				
			el rojo espera) y éste golpea sobre				
			te manera: un revés cruzado a cruzada en preparación y una				
		ataque	. El jugador azul golpea siempre er	n conten	ción un rev	és	
			o, una derecha cruzada y un re	evés cru	ızado. Tod	os	
30'	45'		por la posición de solo. ENAMIENTO DE «CARRO» CON F	PROFES	OR		
		Ejercic	i <mark>o 1:</mark> el profesor lanza pelotas al jug	ador pa	ra que golp		
			siguiente manera: dos golpes de				
			recha cruzada larga en preparació n ataque.	n y un r	eves cruza		
		Ejercic	io 2: igual que el ejercicio anterior,				
			a primero de revés largo y, a co a cruzada corta.	ntinuaci	ón, ataca	de	
			i <mark>o 3:</mark> igual que el ejercicio 1 y 2, pe	ro ahora	es el jugad	or R	
			decide cómo prepara y ataca las ju		, 3	C C	
						0	
PARTE	FINAL	PUNTO	OS O PARTIDOS				
30'	45'		io 1: partido de dos jugadores cont				
			ado—: los dos jugadores que form espera) sirven siempre y sólo disp				
			pasan por la posición de solo.	onen a	c dir scrvic		
		Ejercic	o 2: : partido de dos jugadores con			1	
			ficado—: los dos jugadores que uno espera) sirven siempre y disp				O _v
			os y un segundo servicio para intro				
			idro de saque. Todos pasan por la _l				
TIEMDO	TOTAL	-				2	
120'	180'						

3^a semana Viernes

TÉCNICAS Y TÁCTICAS (COMBINACIÓN DE LA CONSISTENCIA DE FONDO SIN ESTABLECER DIRECCIONES Y LAS POSTERIORES PREPARACIONES DE JUGADAS Y ATAQUES)

Concepto: tener la máxima consistencia en el juego de fondo para, cuando se esté en disposición, preparar una jugada y posteriormente realizar un ataque.

Secuencia de juego en los carros del ejercicio 1 del viernes



EDUCA TENNIS.COM			ENTRENADOR: FECHA:					
			GRUPO: ALTO RENDIMIENTO JUVENIL	Nº SEI	MANA: 3 ^a	DÍA	: VIERNES	
					A CONSISTENCIA DE FONDO GADAS Y ATAQUES)			
TIEMPO	SESIÓN		DESARROLLO DE LA	SESIÓN			GRÁFICOS	
SESIÓN	SESIÓN	CALEN	NTAMIENTO TÉCNICO			_		
2 HORAS	3 HORAS		io 1: se debe realizar un peloteo	de fondo	de derecha	у		
PARTE 30'	45'	pasan	 io 2: se debe realizar un peloteo e por la posición de solo. io 3: se deben realizar servicion 			0		
PARTE PI	RINCIPAL		ENAMIENTO DE «CONTROLES (
30'	45'	Ejercici jugado golpes el jugad una jug Ejercici jugado Ejercici	ARACIONES DE JUGADAS Y AT io 1: el profesor pone la pelota ires verde y rojo. Éstos golpean e cada jugador) realizando un pelo dor azul. Cuando la pelota queda gada para, a continuación, realizar io 2: igual que el ejercicio a ires golpean sólo de revés desde la io 3: igual que el ejercicio a ires golpean sólo con cambio de o da.	a en jue on forma o oteo en co corta hay oun ataqu onterior, p a zona m onterior, p	go sobre lo de rueda (do ontención co que prepar- ee. oero los do arcada. oero los do	on on ar 1 specification of the specification of th		
30'	45'	Ejercici consist abertur pelota Ejercici prepara Ejercici	ENAMIENTO DE «CARRO» CON io 1: el profesor, desde la volea, tencia con el jugador y éste, cua ra cruzada corta. A continuación, e del carro y el jugador golpea en atio 2: igual que el ejercicio antia primero largo y a continuación a io 3: igual que los ejercicios 1 y r el que decide cómo prepara y ata	realiza u Indo pued el profeso aque al h erior, pel taca cruza y 2, pero	un peloteo de, golpea en le lanza ur lueco. To el jugado corto. To ahora es	en son a		
PARTE	FINAL	PUNTO	OS O PARTIDOS					
30'	45'	Ejercic	io 1: partido de individuales.			E J E R R C I I O O 1		

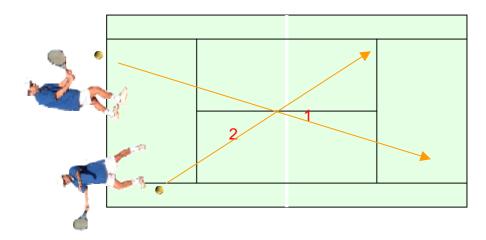
TIEMPO TOTAL 120' 180'

4ª semana Lunes

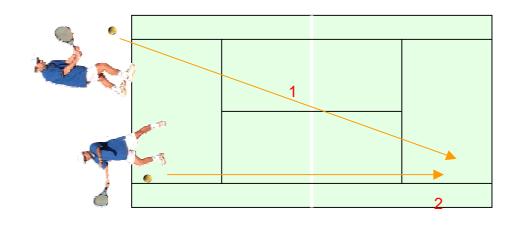
TÉCNICAS Y TÁCTICAS (REPASO DE LOS DIFERENTES TIPOS DE PREPARACIONES DE JUGADAS Y POSTERIORES ATAQUES)

Concepto: toma de la iniciativa en el juego de fondo después de un buen golpe de contención. Recuperación de la línea de fondo para estar en disposición de crear una preparación de jugada.

Golpe de preparación liftado largo y ataque liftado corto.



Golpe liftado de preparación cruzado y largo y ataque paralelo liftado raso.



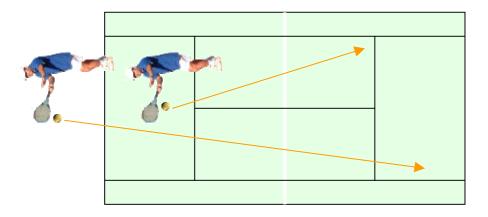
EDUCA		ENTRENADOR:	FECHA:
TENNI	IS.CON	GRUPO: ALTO RENDIMIENTO Nº JUVENIL	° SEMANA: 4ª DÍA: LUNES
		A TRABAJAR: TÉCNICAS Y TÁCTICAS DE JUGADAS Y POSTERIORES ATAQUES)	(REPASO DE LOS DIFERENTES TIPOS DE
TIEMPO	SESIÓN	DESARROLLO DE LA SESI	IÓN GRÁFICOS
SESIÓN 2 HORAS	SESIÓN 3 HORAS	CALENTAMIENTO TÉCNICO	Е
PARTE		Ejercicio 1: se debe realizar un peloteo de fo de revés.	ondo de derecha y
30'	45'	Ejercicio 2: se debe realizar un peloteo para derecha. Ejercicio 3: se debe realizar un peloteo pa revés. Ejercicio 4: se deben realizar servicios di conos.	aralelo de revés a
PARTE P	RINCIPAL	ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PRO	DEESOR
		Ejercicio 1: el profesor lanza pelotas al juga	
30'	45'	preparando largo con cambio de derecha inversado corto. Ejercicio 2: igual que el ejercicio anterior, corto y atacando largo. Ejercicio 3: el jugador golpea cuatro pelotas, como el ejercicio 1 y las dos segundas como el	vertida y atacando pero preparando s, las dos primeras
30'	45'	ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PRO Ejercicio 1: el profesor lanza una pelota a golpea de derecha larga cruzada sobre la v que la juega paralela, para que, a continu realice una preparación en abertura corta cruz Ejercicio 2: igual, pero al otro cuadro de sa primero de revés. Ejercicio 3: el profesor lanza una pelota a golpea de derecha larga cruzada sobre la v que la juega cruzada, para que, a continu realice una preparación paralela. Ejercicio 4: igual, pero al otro cuadro de sa primero de revés.	al jugador y éste volea del profesor, uación, el jugador izada. aque y golpeando al jugador y éste volea del profesor, uación, el jugador
PARTE	FINAL	PUNTOS O PARTIDOS	
30'	45'	Ejercicio 1: partidos individuales.	E JE R CO-CO-CO-CO-CO-CO-CO-CO-CO-CO-CO-CO-CO-C
TIEMPO			
120'	180'		

4^a semana Martes

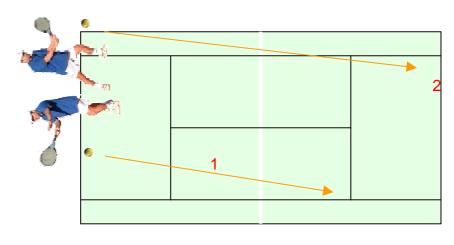
TÉCNICAS Y TÁCTICAS (APRENDIZAJE O REPASO DE LOS DIFERENTES TIPOS DE PREPARACIONES DE JUGADAS Y POSTERIORES ATAQUES)

Concepto: toma de la iniciativa en el juego de fondo después de un buen golpe de contención. Recuperación de la línea de fondo para estar en disposición de crear una preparación de jugada.

Golpe en preparación larga con cambio de derecha y ataque corto de derecha.



Golpe en preparación corta con cambio de derecha y ataque largo de revés.



EDUC	Δ		ENTRENADOR:		FECHA:		
		Л					
TENNIS.COM			GRUPO: ALTO RENDIMIENTO JUVENIL	Nº SEN	IANA: 4 ^a	DÍA	: MARTES
CONTENI	DOS PAR	A TRA	BAJAR: TÉCNICAS Y TÁCTIC	AS (RE	PASO DI	LC	OS DIFERENTES TIPOS DE
			ADAS Y POSTERIORES ATAQUE				
TIEMBO	CECIÓN	I					
	SESIÓN SESIÓN	041.51	DESARROLLO DE LA S	ESION			GRÁFICOS
SESIÓN 2 HORAS	3 HORAS		NTAMIENTO TÉCNICO io 1: se debe realizar un peloteo de	o fondo	do doroch		
PARTE	INICIAL	de reve	•	e iorido	de derech	ay 5	
30'	45'	Ejercic derech Ejercic	io 2: se debe realizar un peloteo ca intentando tocar los conos con la io 3: se debe realizar un peloteo cra invertida intentando tocar los cono	pelota. uzado c	on cambio	ı	
			io 4: dos jugadores realizan pi			OS 2	
		servicio devolvo apoyo del seg de la p	os (en rueda) y el otro resta. El ju er los primeros servicios en form frontal (tanto en la derecha como e gundo servicio los debe devolver a elota con apoyo frontal y golpeándo	be on os ote			
		esia si	ibiendo (entre la cintura y el hombro)).			
PARTE P	RINCIPAL	ENTRE	ENAMIENTO DE «CONTROLES CO	ON			
30'	45'	PREPA	ARACIONES DE JUGADAS Y ATA	QUES»		E	
30	40		io 1: el profesor pone la pelota				
			res golpean de derecha a derecha i				
			pista tras el golpeo. Cuando a un j				
			corta, éste debe realizar una pre ruzada para, a continuación, realiza				
			io 2: igual que el ejercicio anteri				
		revés.	2. Igual que el ejercicie amen	or, porc	40 10100	Q E	
			io 3: igual que el ejercicio 1, pe				0
			res con cambio de derecha inver				
		queda	corta, atacando con cambio de dere	echa cru	zada corta	3	
001	451		NAMIENTO DE «CARRO» CON F				
30'	45'		io 1: el profesor lanza pelotas al ju				
			iguiente manera: una derecha en a			da 🖁	
			uiente golpe largo y al hueco (derecio 2: igual que el ejercicio antel				
			un revés en abertura corta cruzada				
			al hueco (derecha o revés).	. ,	, s 5 g ₁	,	
		Ejercic	io 3: el profesor lanza pelotas al ju				
			mbio de derecha en abertura corta) y 🖁	
			ente golpe, largo y al hueco (dereclio 4: igual que el ejercicio 3, pero			ا ا	
			a es paralelo invertido largo y el s				
			a corta (derecha) o fuerte y raso (re		goipe co		
PARTE	FINAL		OS O PARTIDOS				_
30'	45'		io 1: partido de dos jugadores contr			E	
			ficado—: los dos jugadores que				
			v uno espera) sirven siempre y dispo				
			pueden utilizar como decidan. Un				
			ce la pelota en el cuadro de saque icio, se sigue el punto hasta su final				
			posición de solo.	401011.	. odos pas	ui i	
			io 2: igual que el ejercicio ante	rior, pe	ro ahora	os	
		jugado	res sólo disponen de un servicio				
		revés d	del contrario.				
	TOTAL						
120'	180'	İ				1	1

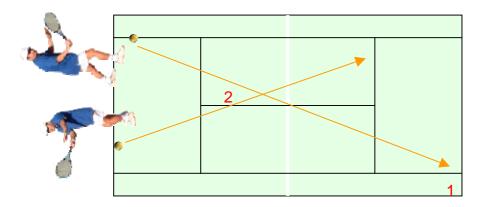
4^a semana Miércoles

TÉCNICAS Y TÁCTICAS (APRENDIZAJE O REPASO DE LOS DIFERENTES TIPOS DE PREPARACIONES DE JUGADAS Y POSTERIORES ATAQUES)

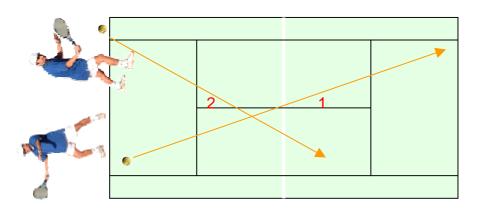
Concepto: toma de la iniciativa en el juego de fondo después de un buen golpe de contención. Recuperación de la línea de fondo para estar en disposición de crear una preparación de jugada.

Preparaciones de jugadas y ataques combinando los efectos liftados y cortados, en los que se relacione el juego de fondo y el de ¾ de pista.

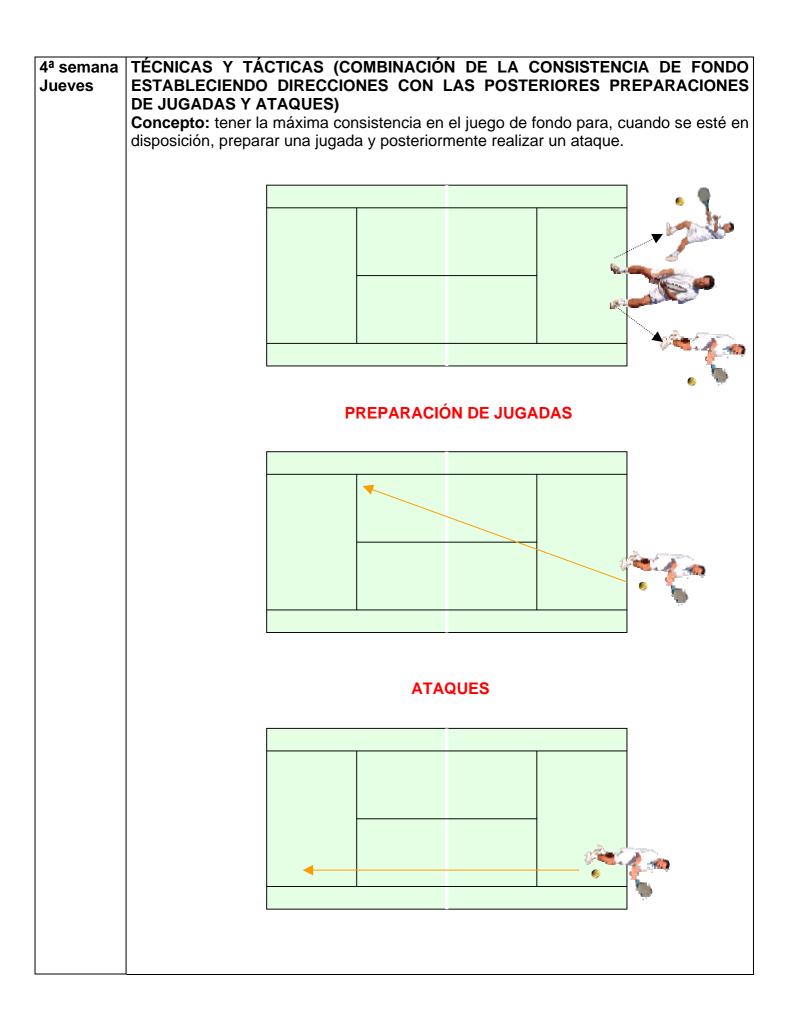
Preparación de jugadas golpeando largo cortado y ataque corto liftado en abertura corta cruzada.



Preparación de jugadas golpeando largo liftado y ataque corto cortado.



EDUC	A		ENTRENADOR:							
	S.COM	1	GRUPO: ALTO RENDIMIENTO JUVENIL	Nº SEN	IANA: 4 ^a	DÍA	a: MIÉRCOLES			
			BAJAR: TÉCNICAS Y TÁCTICAS S DE JUGADAS Y POSTERIORE			RE	REPASO DE LOS DIFERENTES			
TIEMPO	SESIÓN		DESARROLLO DE LA S		GRÁFICOS					
SESIÓN	SESIÓN		ITAMIENTO TÉCNICO							
2 HORAS	3 HORAS		o 1: se debe realizar un peloteo d	e fondo	de derecha	ı y 🚪				
PARTE 30'	45'	derech liftado y Ejercic revés g y una v	es. io 2: se debe realizar un peloteo da golpeando, alternativamente, da golpeando, alternativamente, da y una vez cortado. io 3: se debe realizar un peloteo golpeando, alternativamente, dos vez cortado. io 4: se deben realizar servicios had	os vece cruzado eces con	s con efec o de revés efecto lifta	a a				
PARTE P	RINCIPAL	ENTRE	ENAMIENTO DE «CONTROLES C	ON						
30'	45'		ARACIONES DE JUGADAS Y ATA			E J	•			
30'	45'	jugado de la pelota con efectore esta continue Ejercic sitúa al Ejercic sitúa al Ejercic sitúa al Ejercic sitúa al Ejercic	io 1: el profesor pone la pelota res golpean de derecha a derecha bista tras el golpeo. Cuando a un corta, éste debe realizar una prepecto cortado y posteriormente ur fitada. io 2: igual que el ejercicio anterio 3: el profesor pone la pelota en jun puntos libres con efecto liftado corta, el jugador realiza una procortado y, a continuación, un ataque cortado largo y liftado contra la voltación, un ataque cortado corto al hio 2: igual que el ejercicio anterio lotro cuadro de servicio. io 3: el jugador golpea cuatro pelo el ejercicio 1 y las dos segundas co	recupera jugador aración I a ataque ior, pero uego y o . Cuand reparación ue liftado PROFES ugador y lea del pueco. r, pero e otas, las	ando el centi le queda u larga parale e en abertu o de revés dos jugador o una pelo ón larga co o en abertu y éste golpo profesor dos primer	tro lela 1				
PARTE	FINAL	PUNTO	OS O PARTIDOS							
30,	45'	Ejercic	io 1: partidos individuales.			E J J E E R C C I I C C I I O 1				
TIEMPO										
120'	180'									



EDUC	Λ		ENTRENADOR:			FECHA:		
EDUC		_						
TENN	IS.COM	1	GRUPO: ALTO RENDIMIEN JUVENIL	ITO	Nº SEN	IANA: 4 ^a	DÍA	: JUEVES
CONTENI	DOS PARA	A TRAB	AJAR: TÉCNICAS Y TÁCTI	CAS (СОМВІІ	NACIÓN D	E LA	A CONSISTENCIA DE FONDO
			ONES CON LAS POSTERIO					
TIEMPO	SESIÓN		DESARROLLO DE		CIÓN			GRÁFICOS
SESIÓN	SESIÓN	CALEN	ITAMIENTO TÉCNICO	LA SE	ESION			GRAFICOS
2 HORAS	3 HORAS		o 1: se debe realizar un pelo	iteo de	fondo	de derech:	a v 5	
PARTE	INICIAL	de reve		noo ac	rondo	40 4010011	A y E	
30'	45'	Ejercic	o 2: se debe realizar un pelo	oteo ci	ruzado (de derecha	a a 🔓	
			a recuperando el centro de	la pis	ta desp	ués de ca	ida 🔓	
		golpeo				, ,	1	
			o 3: se debe realizar un pe					
		golpeo	recuperando el centro de l	a pist	a despi	ues de Ca	lua	
			o 4: dos jugadores realiza	an prii	meros s	servicios ((en	
			y uno resta de derecha y de					
		con ap	oyo frontal.			·		
PARTE P	RINCIPAL	FNTRE	NAMIENTO DE «CONTROL	FS CC)N			
			RACIONES DE JUGADAS				Ę	
30'	45'	Ejercic	o 1: el profesor pone la pelot	a en ju	iego sob	ore el juga	dor 🖁	
			el rojo espera) y éste golpea					
			te manera: una derecha ci					
			ruzado en preparación y un r · azul golpea siempre en					
			azui goipea siempre en a, un revés cruzado y una					
			por la posición de solo.	ucic	ona ora	Z ada. 100	100 E	
			o 2: el profesor pone la pelot	a en ju	iego sob	ore el juga	dor 🗜	
			el rojo espera) y éste golpea					
			te manera: un revés cruz					
			a cruzada en preparación y . El jugador azul golpea siem					
			o, una derecha cruzada y					
			oor la posición de solo.	an io	V00 014	2000. 100		
30'	45'	ENTRE	NAMIENTO DE «CONTROL				E	
30	40		RACIONES DE JUGADAS Y				E R	
			o 1: el profesor pone la pelot					
			el rojo espera) y éste golpea te manera: una derecha pa					
			a cruzada en preparación y u					
			ador azul golpea siempre					
			o, una derecha paralela y otro				E	
			o 2: el profesor pone la pelot					
			el rojo espera) y éste golpea					
			te manera: un revés paralel o en preparación y una dere					
			azul golpea siempre en					
			a, un revés paralelo y otra del					
	FINAL	PUNTO	S O PARTIDOS				F	
30'	45'	-	o 1: se debe realizar un բ	elotec	de foi	ndo, volea	ау 🖁	
		remate		0054-	0 1150 5	11 nunta-	01,0	
			o 2: partido de dos jugadores ado—: los dos jugadores que					
			ado—. Ios dos jugadores que espera) sirven siempre y disp					
			eden utilizar como decidan.					

introduce la pelota en el cuadro de saque y el jugador le resta el servicio, se sigue el punto hasta su finalización. Todos pasan

por la posición de solo.

TIEMPO TOTAL

180'

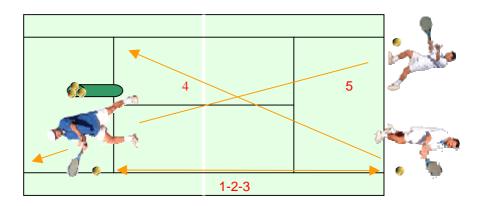
120'

4^a semana Viernes

TÉCNICAS Y TÁCTICAS (COMBINACIÓN DE LA CONSISTENCIA DE FONDO SIN ESTABLECER DIRECCIONES Y LAS POSTERIORES PREPARACIONES DE JUGADAS Y ATAQUES)

Concepto: tener la máxima consistencia en el juego de fondo para, cuando se esté en disposición, preparar una jugada y posteriormente realizar un ataque.

Secuencia de juego en los carros del ejercicio 1 del viernes



EDUC	A		ENTRENADOR:		FECHA:		
	IS.CON	Л	ODUBO ALTO DEVENIENCE	NO 0=-	# A N I A	DÍA WEDUTA	
		••	GRUPO: ALTO RENDIMIENTO JUVENIL	Nº SEN	MANA: 4 ^a	DÍA: VIERNES	
CONTENI	DOS PARA	A TRAB	AJAR: TÉCNICAS Y TÁCTICAS	(COMBI	NACIÓN D	E LA CONSISTEN	ICIA DE FONDO
			ONES Y LAS POSTERIORES PR				
TIEMPO	SESIÓN		DESARROLLO DE LA S	ESIÓN		GRA	ÁFICOS
SESIÓN	SESIÓN		ITAMIENTO TÉCNICO			_	
2 HORAS	3 HORAS	•	o 1: se debe realizar un peloteo d	e fondo	de derecha	y J	
30'	45'	de revé Eiercici	es. o 2: se debe realizar un pelote	o de fo	ndo. volea	v ii	
		remate	•				
			o 3: se deben realizar servicios	s dirigid	os hacia l	os i l	
		conos.					
PARTE DI	RINCIPAL	FNTRE	NAMIENTO DE «CONTROLES C	ON			
30'	45'		ARACIONES DE JUGADAS Y ATA			E	
30	43		o 1: el profesor, desde el cuad				_
			, pone la pelota en juego y partici oteo con otros dos jugadores de la				
			r verde se sitúa a la derecha del pi				
			y sólo puede golpear de derecha				
			do de la pista el jugador azul (el e derecha como de revés intentar				
			la pelota, preparar primero				
			ormente, realizar un ataque. T	odos p	asan por	la 🖁	
			n de solo. <mark>o 2:</mark> igual que el ejercicio anterio	nero e	el nrofesor (
			otro cuadro de saque	, polo c	or protessor .	3	
			o 3: igual que el ejercicio 3, pero	el juga	dor azul só	lo	
30'	45'		con cambio de derecha.	POFFS	OP	E	
			:NAMIENTO DE «CARRO» CON F o 1: el profesor desde la volea i			de E	
		consist	encia con el jugador y éste, cuan	do pued	de, golpea e	en 🕴 📗	b
			a cruzada corta. A continuación, el del carro y el jugador golpea en ata			na 1	
			o 2: igual que el ejercicio ante			or	
		prepara	a primero largo y, a continuación, a	taca cruz	zado corto.	J E	
			 o 3: igual que los ejercicios 1 y r el que decide cómo prepara y ata 			el	
		Jugado	or que decide como prepara y ata	oa iao ja	gadas.		F Z
PARTE	FINAL	PUNTO	S O PARTIDOS				
30'	45'	Ejercici	o 1: partido de individuales.			E E	
						RCI	
						6	
						10	
TIEMDO	TOTAL						
120'	180'	1					

5^a semana Lunes

GOLPES BÁSICOS: TÉCNICAS Y TÁCTICAS (APRENDIZAJE O REPASO DEL JUEGO DE PIES EN LOS DIFERENTES TIPOS DE ATAQUES)

1- Golpeo de derecha y de revés en jugadas de ataque. Técnica del juego de pies:

DERECHA CON APOYO FRONTAL

REVÉS CON APOYO FRONTAL





DERECHA CON APOYO CRUZADO

REVÉS CON APOYO CRUZADO





- 1 Salida con el pie de golpeo.
- 2 Realización de dos pasos cruzados dentro de la pista (jugada de ataque).
- 3 Golpe con apoyo final cruzado o frontal.
- 2- Golpeo de cambio de derecha en jugadas de ataque. Técnica del juego de pies:

CAMBIO DE DERECHA CON APOYO CRUZADO



- 1 Salida hacia atrás con el pie de golpeo.
- 2 Realización de pasos cruzados en semicírculos dentro de la pista.
- 3 Golpe con apoyo final cruzado.

EDUC	Α		ENTRENADOR:		FECHA:		
	IS.COM	Л		1			Teía IIII
LEIMIA	.J.J.	**	GRUPO: ALTO RENDIMIENTO JUVENIL	Nº S	SEMANA: 5 ^a		DÍA: LUNES
CONTENI	DOS PARA	A TRAR	AJAR: TÉCNICAS Y TÁCTICAS	(APRFNI	DIZAJE O REP	AS	D DEL JUEGO DE PIES EN
			E ATAQUES)	\			
	SESIÓN		DESARROLLO DE LA S	SESIÓN			GRÁFICOS
SESIÓN	SESIÓN	CALE	NTAMIENTO TÉCNICO			_	
2 HORAS	3 HORAS		io 1: se debe realizar un peloteo	de fondo	de derecha y	J E R	
30'	45'	de reve	es. io 2: se debe realizar un peloteo	do doroc	ha a dorocha	C I C	
	.0	cruzad		ue uerec	na a derecha	6	
			io 3: se debe realizar un pelot	eo de re	evés a revés	2 Y	
		cruzad				3	
		Ejercic	io 4: se deben realizar servicios a	los conos	i.		
PARTE P	PINCIPAI	FNTRE	ENAMIENTO DE «CO	NTROLE	S CON	-	
			ARACIONES DE JUGADAS Y AT			E	
30'	45'	Ejercic	io 1: el profesor pone la pelota en	i juego y	los jugadores	E R C	
			n controles de derecha a derecha			č C	
			tro de la pista tras cada golpec			o (
			r golpee con los pies dentro de la al hueco o cruzado corto de la				
			por la zona amarilla o roja, el apo			F	
		si golpe	ea en la zona azul, el apoyo debe	ser fronta	l.	J E R	
			io 2: igual que el ejercicio ante			i c	
			si el jugador golpea en la zona a ızado y, si golpea en la zona az			0	
		frontal.		ui, ei api	Jyo debe sei	2	
		L	NAMIENTO DE «CARRO» CON	PROFES	OR		
30'	45'		io 1: el profesor lanza una pelota (_	
	.0		ador y éste la golpea en forma o	le ataque	dentro de la	J E R	
			on apoyo cruzado. <mark>io 2:</mark> igual que el ejercicio anterior,	nero el r	rofosor lanza	C I C	
			ita más a la derecha del jugado			0	
		forma o	de ataque dentro de la pista con ap	poyo front	tal.	3	
			io 3: igual que el ejercicio 1 y 2, po			E	
			por la parte del revés del juga en forma de ataque realizando			E R C	
			oyo cruzado.	uri carribi	o de derecha	I C I	
		Ejercic	io 4: el profesor lanza una pelota			o 5	
			r y éste la golpea en forma de ata	aque dent	ro de la pista		■
			oyo cruzado. <mark>io 5:</mark> el profesor lanza una pelota	al rovés	del jugador v		
			golpea dentro de la pista con apo				
PARTE	FINAL		OS O PARTIDOS	,			
30'	45'	Ejercic	io 1: partido de individuales.			E	
						R C	
						1	
TIEMPO	TOTAL	_					
120'	180'						
1 -		1					

5^a semana Martes

GOLPES BÁSICOS: TÉCNICAS Y TÁCTICAS (APRENDIZAJE O REPASO DEL JUEGO DE PIES EN LOS DIFERENTES TIPOS DE APROXIMACIONES A LA RED)

- 1- Golpeo de derecha y de revés en jugadas de aproximación a la red. Técnica del juego de pies:
 - 1 Salida con el pie de golpeo.
 - 2 Realización de dos pasos cruzados diagonales (hacia delante).
 - 3 Golpe con apoyo final cruzado o frontal.
 - 4 Aproximación a la red y parada de equilibrio.

DERECHA CON APOYO FRONTAL



DERECHA CON APOYO CRUZADO



REVÉS CON APOYO FRONTAL



REVÉS CON APOYO CRUZADO



REVÉS CORTADO CON PASO DE TANGO



- 2- Golpeo de cambio de derecha en jugadas de ataque.
 - Técnica del juego de pies:
 - 1 Salida hacia atrás con el pie de golpeo.
 - 2 Realización de pasos cruzados en semicírculos dentro de la pista.
 - 3 Golpe con apoyo final cruzado.
 - 4 Aproximación a la red y parada de equilibrio.

 CAMBIO DE DERECHA CON APOYO CRUZADO



EDUC	A	ENTRENADOR:	FECHA:	
	IS.CON	GRUPO: ALTO RENDIMIEN JUVENIL	TO Nº SEMANA: 5ª	DÍA: MARTES
		A TRABAJAR: TÉCNICAS Y TÁCTIC. TIPOS DE APROXIMACIONES A LA F		SO DEL JUEGO DE PIES EN
TIEMPO	SESIÓN	DESARROLLO DE	LA SESIÓN	GRÁFICOS
SESIÓN	SESIÓN	CALENTAMIENTO TÉCNICO		
2 HORAS PARTE	3 HORAS	Ejercicio 1: se debe realizar un pelo de revés.	teo de fondo de derecha y	
30'	45'	Ejercicio 2: se debe realizar un pelo	teo de derecha a derecha	
		cruzada. Ejercicio 3: se debe realizar un p		
		cruzado. Ejercicio 4: se debe realizar un pelot	eo de fondo contra volea v	
		de globo contra remate.		
		Ejercicio 5: se deben realizar servicio	s a los conos.	
	RINCIPAL	ENTRENAMIENTO DE «CARRO» C Ejercicio 1: el profesor lanza una pelo		
30'	45'	amarilla realiza un golpe de aprox		
		apoyo cruzado. Ejercicio 2: el profesor lanza una pelo	ota v el jugador nor la zona	
		azul realiza un golpe de aproximaci		
		frontal. Ejercicio 3: el profesor lanza una pelo	ota v el jugador por la zona	
		roja realiza un golpe de aproximació		
		con apoyo cruzado.	0	
			2	
		ENTRENAMIENTO DE «CARRO» C	ON DROFFEOR	
30'	45'	Ejercicio 1: el profesor lanza una pelo	ota y el jugador por la zona 5	
		roja realiza un golpe de aproximado.	ción de revés con apoyo	
		Ejercicio 2: el profesor lanza una pelo		
		verde realiza un golpe de aproxima frontal.	ción de revés con apoyo	
		Ejercicio 3: el profesor lanza una pelo		
		verde o roja realiza un golpe de apro con paso de tango.	ximación de reves contado	
			0 2	
	FINAL	ENTRENAMIENTO DE INICIOS DE	J.	
30'	45'	Ejercicio 1: dos jugadores (en rueda) del que resta y éste debe golpear had	cia los conos.	
		Ejercicio 2: igual, pero el servicio se	e debe dirigir a la derecha	
		del resto del jugador. Ejercicio 3: igual, pero al otro cuadro		4
		Ejercicio 4: igual que el ejercicio realiza servicio-red (posición de dob	anterior, pero el jugador	
	ĺ	Trounza sorviolo-rea (posición de dob	oo, y sigue oi puille liasta R	

Ejercicio 5: igual que el ejercicio 4, pero al otro cuadro de

su finalización.

servicio.

TIEMPO TOTAL

180'

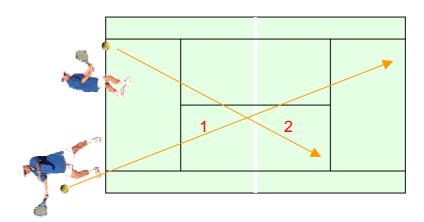
120'

5^a semana Miércoles

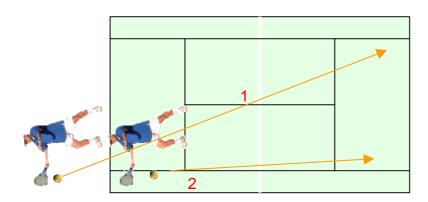
GOLPES BÁSICOS: TÉCNICAS Y TÁCTICAS (COMBINACIÓN DE LAS PREPARACIONES DE JUGADAS CON LOS DIFERENTES TIPOS DE ATAQUES)

Concepto: toma de la iniciativa en el juego de fondo después de un buen golpe de contención para, a continuación, realizar un ataque (recuperar la línea de fondo para estar siempre en disposición de poder iniciar una jugada).

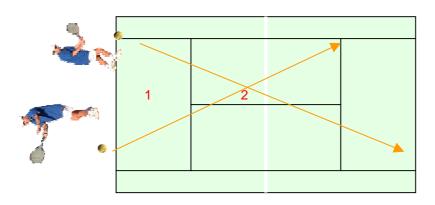
Golpe de preparación liftado largo y ataque liftado corto.



Golpe de preparación cruzado y liftado largo y ataque liftado paralelo raso.



Golpe de preparación liftado corto y ataque liftado largo.



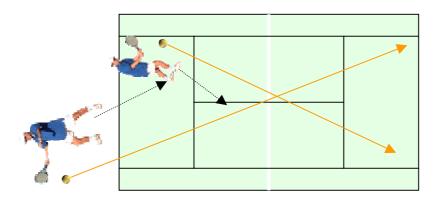
EDUCA			ENTRENADOR:		FECHA:		
TENN	IS.CON	/1	GRUPO: ALTO RENDIMIENTO JUVENIL	Nº S	EMANA: 5ª		DÍA: MIÉRCOLES
			BAJAR: TÉCNICAS Y TÁCTICAS (ENTES TIPOS DE ATAQUES)	COM	BINACIÓN DE	LA	S PREPARACIONES DE
	SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESI	ÓN			GRÁFICOS
SESIÓN 2 HORAS	SESIÓN 3 HORAS		NTAMIENTO TÉCNICO				
PARTE			<mark>io 1:</mark> se debe realizar un peloteo de fo	ondo c	le derecha y		
30'	45°	cruzada Ejercici cruzada Ejercici de glob	io 2: se debe realizar un peloteo de d a. io 3: se debe realizar un peloteo d	de rev	vés a revés		
PARTE P	RINCIPAL	ENTRE	ENAMIENTO DE «CARRO» CON PRO	FESC	OR .		
30'	45'	Ejercici	io 1: el profesor, desde el carro, lanza	pelota	as al jugador		
30	45	ataque Ejercici y éste ataque Ejercici y éste revés c Ejercici y éste ataque	golpea una derecha larga y cruzada er de revés paralelo o cruzado corto. io 2: el profesor, desde el carro, lanza golpea un revés largo y cruzado en de derecha paralelo o cruzado corto. io 3: el profesor, desde el carro, lanza golpea una derecha larga en preparaci cortado (con o sin paso de tango) cruza golpea de fondo en preparación y, a al hueco con cambio de derecha.	pelota prepa pelota ión y u ado co pelota cont	as al jugador aración y un as al jugador un ataque de orto. as al jugador inuación, un		
30'	45'	Ejercici pista, la recupe prepara pelota derech Ejercici la pista recupe prepara pelota	ENAMIENTO DE PREPARACIONES JES io 1: el profesor, desde el lado de deu anza la pelota al jugador; éste la golpo ra el centro de la pista) sobre el profesorion larga. A continuación, el profesora que el jugador realice un ata a o cruzado corto de revés. io 2: el profesor, desde el lado de la vera, lanza la pelota al jugador; éste la golpo ra el centro de la pista) sobre el profesorion larga. A continuación, el profesorar que el jugador realice un ataque ado corto de derecha.	ea (tra fesor le sor le aque entaja pea (tra fesor le	I fondo de la as el golpeo, en forma de devuelve la paralelo de del fondo de ras el golpeo en forma de devuelve la		
PARTE	FINAL	ENTRE	ENAMIENTO DE INICIOS DE JU	JGAD	A EN EL		
30'	45'	servicion Ejercicion Ejercicion realiza su final	io 1: dos jugadores (en rueda) nos al que resta y éste debe golpear hacio 2: igual, pero al otro cuadro de servicio 3: igual que el ejercicio anterior, servicio-red (posición de dobles) y siguización. io 4: igual que el ejercicio 3, pero a	cia los cio. , perc gue el	conos. o el jugador punto hasta		
120'	180'		io 5: partido de individual.			(

5^a semana Jueves

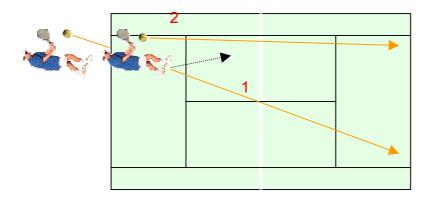
GOLPES BÁSICOS: TÉCNICAS Y TÁCTICAS (COMBINACIÓN DE LAS PREPARACIONES DE JUGADAS CON LOS DIFERENTES TIPOS DE APROXIMACIONES A LA RED)

Concepto: toma de la iniciativa en el juego de fondo después de un buen golpe de contención para, a continuación, realizar una aproximación a la red (recuperar la línea de fondo para estar siempre en disposición de poder subir a la red).

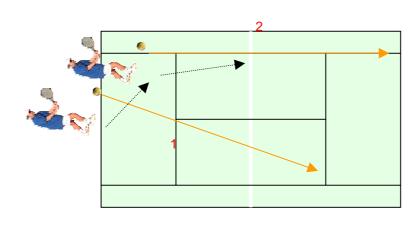
Golpe de preparación liftado largo y de aproximación liftado o cortado corto.



Golpe de preparación cruzado y liftado largo y de aproximación semiliftado paralelo raso.



Golpe de preparación liftado corto y de aproximación liftado largo.



EDUC	A		ENTRENADOR:		FECHA:		
TENN	IS.COM	/	GRUPO: ALTO RENDIMIENTO JUVENIL	Nº S	 SEMANA: 5ª		DÍA: JUEVES
			BAJAR: TÉCNICAS Y TÁCTICAS (ENTES TIPOS DE APROXIMACIONE			Εl	AS PREPARACIONES DE
TIEMPO			DESARROLLO DE LA SESI	ÓN			GRÁFICOS
SESIÓN 2 HORAS	SESIÓN 3 HORAS		NTAMIENTO TÉCNICO				
PARTE			io 1: se debe realizar un peloteo de fo	ndo	de derecha y	E J	
30'	45'	paralel	io 2: se debe realizar un peloteo de d			E R C I C I O	
		primera segund globo d	o. io 4: se debe realizar un peloteo a volea (línea de servicio); un peloteo da volea (entre la línea de servicio y contra remate. io 5: se deben realizar servicios a los c	de la re	fondo contra ed) y uno de	E J	
PARTE PI	RINCIPAL	ENTRE	ENAMIENTO DE «CARRO» CON PRO	FES	OR		
30'	45'	Ejercici y éste continu volea la Ejercici corto o voleand Ejercici y éste realizar una vol Ejercici y éste grealizar ENTRE ATAQU Ejercici realizar tras caréste de hasta s Ejercici realizar rea	io 1: el profesor, desde el carro, lanza e las golpea, preparando largo y lación, realizar una aproximación corrarga y al hueco. io 2: igual que el ejercicio anterior, cruzado, aproximándose a la red do corto al hueco. io 3: el profesor, desde el carro, lanza golpea de fondo en preparación para r una aproximación al hueco con camilea corta al hueco. io 4: el profesor, desde el carro, lanza golpea preparando largo y cruzado par r una aproximación paralela y una vole. ENAMIENTO DE PREPARACIONES	pelotocruza ca cr perce largo peloto a, a bio o peloto a, a cor perce o y d perce y se o y d ralelo ralelo	tas al jugador ado para, a ruzada y una preparando o cruzado y tas al jugador continuación, de derecha y tas al jugador continuación, ra al hueco. JUGADAS Y dos jugadores a un jugador, eguir el punto a revés. dos jugadores o Cuando la	ERCICIO 1 EJERCICIO 3 EJEI	
PARTE 30'	45'	ENTRE Ejercici media Ejercici	nación cruzada y seguir el punto hasta io 4: igual que el ejercicio 2, pero al otre ENAMIENTO DE INICIOS DE JUGADA io 1: se deben jugar puntos realizando pista cruzada. io 2: igual, pero al otro cuadro de servicio 3: partido de individual.	A EN	EL DOBLE vicio y red en	E J E E C C I C C C I C C C I C C C I C C C I C C C C C C C	
120'	180'						

5^a semana Viernes

GOLPES BÁSICOS: TÉCNICAS Y TÁCTICAS (APRENDIZAJE O REPASO DEL JUEGO DE PIES EN EL JUEGO DE RED)

- 1- Golpe de volea de derecha y de revés en jugadas de ataque. Técnica del juego de pies:
 - 1 Salida con el pie de golpeo.
 - 2 Golpe con apoyo final cruzado.

VOLEA DE DERECHA CON APOYO CRUZADO VOLEA DE REVÉS CON APOYO CRUZADO





- 2- Golpe de volea de derecha y de revés en jugadas de defensa. Técnica del juego de pies:
 - 1 Salida con el pie de golpeo.
 - 2 Un paso cruzado en diagonal.
 - 3 Golpe con apoyo final frontal.

VOLEA DE DERECHA CON APOYO FRONTAL VOLEA DE REVÉS CON APOYO FRONTAL





- 3- Golpe de remate con salto. Técnica del juego de pies:
 - 1 Salida con el pie de golpeo.
 - 2 Dos pasos cruzados hacia atrás.
 - 3 Golpe con apoyo final del pie trasero.

REMATE CON SALTO



EDUC	A	ENTRENADOR:		FECHA:	
TENNI	IS.COM	GRUPO: ALTO RE JUVENIL	NDIMIENTO Nº	SEMANA: 5 ^a	DÍA: VIERNES
	DOS PARA D DE RED)	TRABAJAR: TÉCNICAS Y	TÁCTICAS (APREN	IDIZAJE O REPAS	SO DEL JUEGO DE PIES EN
TIEMPO	SESIÓN	DESARRO	LLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN	SESIÓN	CALENTAMIENTO TÉCNIO		E	
2 HORAS PARTE	3 HORAS	Ejercicio 1: se debe realiza	ir un peloteo de fondo	o de derecha y	
30'	45'	de revés. Ejercicio 2: se debe realiza a continuación globo contra Ejercicio 3: se debe realiza de la siguiente manera: el liftado, un globo cortado y u del que volea. El jugador	o contra volea pea un golpeo tado a los pies	8	
		remate y una volea baja. Ejercicio 4: se deben realiza			
PARTE PI	RINCIPAL	ENTRENAMIENTO DE «C.			
30'	45'	Ejercicio 1: el profesor, des y éste golpea una primera de ataque y un remate co repeticiones. Ejercicio 2: el profesor, des y éste golpea una primera volea en ataque y un rema diez repeticiones. Ejercicio 3: el profesor, des y éste golpea en aproxima volea en ataque, una segucon salto. Se deben hacer le Ejercicio 4: el profesor, des y éste golpea en aproxima volea en defensa, una segucon salto. Se deben hacer le Ejercicio 4: el profesor des y éste golpea en aproxima volea en defensa, una segucon salto. Se deben hacer le ENTRENAMIENTO DE PREPARACIONES DE JULA RED» Ejercicio 1: el profesor poneverde y éste y el jugador a el verde golpea dos reveses cruz jugador verde, cuando puer punto hasta su finalización. Ejercicio 2: igual que el eje golpea dos derechas cruzadas y un Ejercicio 4: igual que el eje golpea dos derechas cruzadas y un Ejercicio 4: igual que el eje posiciones.	volea de ataque, una n salto. Se deben ha de el carro, lanza pele a volea en defensa, ate con salto. Se deben ha de el carro, lanza pele ación para seguir colunda volea en ataque ación para de la siguies cruzados y uno parados y una derecha da, debe subir a la reconercicio anterior, pero acicio 1, pero ahora el adas y una paralela y n revés paralelo.	segunda volea cer hasta diez otas al jugador una segunda en hacer hasta otas al jugador n una primera e y un remate s. otas al jugador n una primera e y un remate s. otas al jugador n una primera e y un remate s. otas al jugador una primera e y u	
PARTE 30'	45'	ENTRENAMIENTO DE INDIVIDUAL Ejercicio 1: dos jugadore segundos servicios al que conos. Ejercicio 2: igual, pero al ot Ejercicio 3: se juega un tie-Ejercicio 4: se juega un tie-Ejercicio 5: se juega un tie-	s (en rueda) realiza resta y éste debe gol ro cuadro de servicio. break con tres servicio break con un servicio.	n primeros y pear hacia los os.	
120'	180'	red en el primer servicio.	S. Jan Jongando a 166	ai ooi violo y	
		p		1 .	

6^a semana Lunes

GOLPES BÁSICOS: TÉCNICAS Y TÁCTICAS (EL JUEGO DE PIES EN LOS DIFERENTES TIPOS DE ATAQUES)

1 - Golpeo de derecha y de revés en jugadas de ataque.
 Técnica del juego de pies:

DERECHA CON APOYO FRONTAL

REVÉS CON APOYO FRONTAL





DERECHA CON APOYO CRUZADO

REVÉS CON APOYO CRUZADO





- 1 Salida con el pie de golpeo.
- 2 Realización de dos pasos cruzados dentro de la pista (jugada de ataque).
- 3 Golpe con apoyo final cruzado o frontal.
- 2 Golpeo de cambio de derecha en jugadas de ataque. Técnica del juego de pies:

CAMBIO DE DERECHA CON APOYO CRUZADO



- 1 Salida hacia atrás con el pie de golpeo.
- 2 Realización de pasos cruzados en semicírculos dentro de la pista.
- 3 Golpe con apoyo final cruzado.

EDUC	Α		ENTRENADOR:		FECHA:		
TENN	IS.COM	/	GRUPO: ALTO RENDIMIENTO JUVENIL	Nº :	 SEMANA: 6ª		DÍA: LUNES
CONTENI		TRAB	AJAR: TÉCNICAS Y TÁCTICAS (EL	JUE	GO DE PIES E	N	LOS DIFERENTES TIPOS DE
	SESIÓN		DESARROLLO DE LA SES	IÓN			GRÁFICOS
SESIÓN 2 HORAS	SESIÓN 3 HORAS		NTAMIENTO TÉCNICO			E	
	INICIAL	Ejercici de revé	<mark>io 1:</mark> se debe realizar un peloteo de t	ondo	de derecha y	J E R	
30'	45'	Ejercici cruzada y una v Ejercici cruzada y una v	io 2: se debe realizar un peloteo de a golpeando alternativamente una ve vez con apoyo cruzado. io 3: se debe realizar un peloteo o golpeando alternativamente una ve vez con apoyo cruzado. io 4: se deben realizar servicios a los	z con de re z con	apoyo frontal evés a revés apoyo frontal	C C O 2 Y 3	
PARTE P	RINCIPAL	ENTRE	ENAMIENTO DE «CONT	ROLE	S CON	H	
30'	45'	PREPA Ejercici realizar pelota de atac pelota debe g zona a cruzado	ARACIONES DE JUGADAS Y ATAQ io 1: el profesor pone la pelota en jue n un peloteo de fondo en contenció bota en el cuadro de servicio se deb que finalizando el punto de la sigui bota corta y los pies están situados proportes de derecha con apoyo fronte marilla y roja, se debe golpear de co; si están por la zona verde; se deboyo cruzado.	UES» ego y en, pe e golp ente oor la al; si lerech	los jugadores ero cuando la pear en forma manera: si la zona azul, se están por la na con apoyo	EJERCICIO 1	
30'	45'	Ejercici del juga pista) y Ejercici la pelo forma o Ejercici pelota a ataque Ejercici jugado y con a Ejercici	ENAMIENTO DE «CARRO» CON PR io 1: el profesor lanza una pelota (al c ador y éste la golpea en forma de a y con apoyo cruzado. io 2: igual que el ejercicio anterior, pe ta más a la derecha del jugador y de ataque (dentro de la pista) y con ap io 3: igual que el ejercicio 1 y 2, pero al revés del jugador para que éste la realizando un cambio de derecha cor io 4: el profesor lanza una pelota (al r y éste la golpea en forma de ataque apoyo cruzado. io 5: el profesor lanza una pelota al golpea (dentro de la pista) y con apo	entro caque ro el p éste poyo f el pro golpe n apoy centro (dent	a la derecha (dentro de la profesor lanza la golpea en rontal. fesor lanza la e en forma de vo cruzado. a) al revés del ro de la pista) del jugador y	EJERC_C_O 3 EJERC_C_O 5	
PARTE	FINAL	PUNTO	OS O PARTIDOS				
TIEMPO 120'	45' TOTAL 180'	Ejercici	io 1: partido de individuales.			EJERCICIO 1	

6^a semana Martes

GOLPES BÁSICOS: TÉCNICAS Y TÁCTICAS (EL JUEGO DE PIES EN LOS DIFERENTES TIPOS DE APROXIMACIONES A LA RED)

- 1- Golpeo de derecha y de revés en jugadas de aproximación a la red. Técnica del juego de pies:
 - 1 Salida con el pie de golpeo.
 - 2 Realización de dos pasos cruzados diagonales (hacia delante).
 - 3 Golpe con apoyo final cruzado o frontal.
 - 4 Aproximación a la red y parada de equilibrio.

DERECHA CON APOYO FRONTAL



DERECHA CON APOYO CRUZADO



REVÉS CON APOYO FRONTAL



REVÉS CON APOYO CRUZADO



REVÉS CORTADO CON PASO DE TANGO



2- Golpeo de cambio de derecha en jugadas de ataque.

Técnica del juego de pies:

- 1 Salida hacia atrás con el pie de golpeo.
- 2 Realización de pasos cruzados en semicírculos dentro de la pista.
- 3 Golpe con apoyo final cruzado.
- 4 Aproximación a la red y parada de equilibrio.

 CAMBIO DE DERECHA CON APOYO CRUZADO



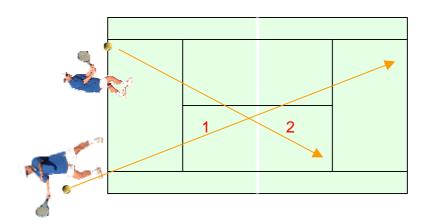
EDUC	A		ENTRENADOR:		FECHA:		
TENNI	IS.COM	1	GRUPO: ALTO RENDIMIEN' JUVENIL	ΓΟ Nº :	SEMANA: 6ª		DÍA: MARTES
	DOS PARA ACIONES		AJAR: TÉCNICAS Y TÁCTICA	AS (EL JUEG	O DE PIES EN	LC	OS DIFERENTES TIPOS DE
TIEMPO	SESIÓN		DESARROLLO DE I	A SESIÓN			GRÁFICOS
SESIÓN 2 HORAS	SESIÓN 3 HORAS		TAMIENTO TÉCNICO				
PARTE		de revé	<mark>io 1:</mark> se debe realizar un pelot es	eo de fondo	de derecha y	•	$\triangle \leftarrow \bullet \triangle \bigcirc$
30'	45'	Ejercici intentar Ejercici intentar Ejercici de glob Ejercici	o 2: se debe realizar un pendo tocar el cono. io 3: se debe realizar un peloto ndo introducir la pelota dentro io 4: se debe realizar un peloto oo contra remate. io 5: se deben realizar servicio	eo de fondo del cuadro de del cuadro de eo de fondo d s a los conos	cruzado corto e servicio. contra volea y	С	
PARTE PI	RINCIPAL		NAMIENTO DE «CARRO» C				
30'	45'	amarilla apoyo un rem Ejercici azul re frontal, remate Ejercici roja rea apoyo	o 1: el profesor lanza una pelo a realiza un golpe de aprox cruzado, una volea de posició ate. Se deben realizar hasta se lo 2: el profesor lanza una pelo aliza un golpe de aproximació una volea de posición, una . Se deben hacer hasta seis re lo 3: el profesor lanza una pelo aliza un golpe de aproximación cruzado, una volea de posició ate. Se deben realizar hasta se	imación de on, una volea els repeticion els derecha volea de peticiones. Ita y el jugado con cambio en, una volea	derecha con a de ataque y es. or por la zona ataque y un or por la zona de derecha y a de ataque y		
30'	45'	Ejercici roja re cruzado remate Ejercici verde i frontal, remate Ejercici verde o con pas	ENAMIENTO DE «CARRO» Co 1: el profesor lanza una pelo aliza un golpe de aproximado, una volea de posición, ur . Se deben realizar hasta seis co 2: el profesor lanza una pelo realiza un golpe de aproxima una volea de posición, una . Se deben realizar hasta seis co 2: el profesor lanza una pelo o roja realiza un golpe de aproxima o co de tango, una volea de posimate. Se deben realizar hasta	ta y el jugado sión de revé la volea de repeticiones. Ita y el jugado ción de revé la volea de repeticiones. Ita y el jugado ximación de lición, una volea volea volea de lición, una voles.	or por la zona s con apoyo ataque y un or por la zona ataque y un or por la zona revés cortado lea de ataque		
PARTE 30' TIEMPO 120'	45'	Ejercici sólo co tres ser Ejercici de dos resta. Ejercici sólo dis	ENAMIENTO DE INICIOS DE 10 1: tie-break a siete puntos on media pista cruzada y el jugroricios y está obligado a realiza (o 2: igual que el ejercicio ante e servicios y éstos deben ir o (o 3: igual que los ejercicios ar spone de un servicio. (o 4: igual que los ejercicios es libre.	—modificado ador que sirvar servicio-rec erior, pero só dirigidos al re nteriores, per	o— (se juega ve dispone de d). lo se dispone evés del que o el que sirve	0	

6^a semana Miércoles

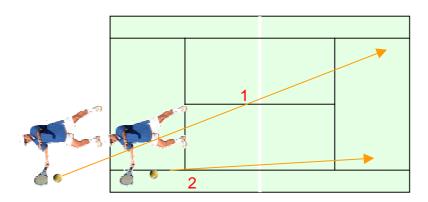
GOLPES BÁSICOS: TÉCNICAS Y TÁCTICAS (COMBINACIÓN DE LAS PREPARACIONES DE JUGADAS CON LOS DIFERENTES TIPOS DE ATAQUES)

Concepto: toma de la iniciativa en el juego de fondo después de un buen golpe de contención para, a continuación, realizar un ataque (recuperar la línea de fondo para estar siempre en disposición de poder iniciar una jugada).

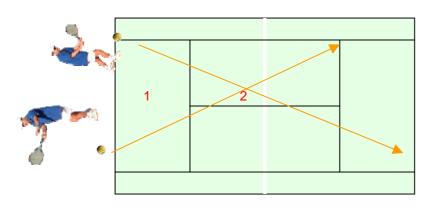
Golpe de preparación liftado largo y ataque liftado corto.



Golpe de preparación cruzado y liftado largo y ataque liftado paralelo raso.



Golpe de preparación liftado corto y ataque liftado largo.



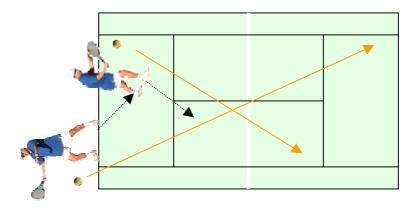
EDUC	Α		ENTRENADOR:		FECHA:			
	IS.CON	Л		1				
	.5.5511	•	GRUPO: ALTO RENDIMIENTO JUVENIL	No s	SEMANA: 6 ^a		DÍA: MIÉRCOLES	
CONTENI	DOS PAR	A TRA	BAJAR: TÉCNICAS Y TÁCTICAS	S (COM	IBINACIÓN D	E	LAS PREPARACIONES DE	
			ENTES TIPOS DE ATAQUES)					
TIEMPO	SESIÓN		DESARROLLO DE LA S	ESIÓN			GRÁFICOS	
SESIÓN	SESIÓN	CALE	NTAMIENTO TÉCNICO			_		
2 HORAS	3 HORAS		io 1: se debe realizar un peloteo de	e fondo	de derecha y	Į (
	INICIAL	de reve				C		
30'	45'		io 2: se debe realizar un peloteo d	e derec	ha a derecha	6 (
			a intentando tocar el cono. io 3: se debe realizar un pelote	o do ro	ovác a rovác	2		
			o intentando tocar el cono.	o de le	eves a leves	Y 3		
			io 4: se debe realizar un peloteo de	fondo d	contra volea v	Ĭ		
			oo contra remate.		í			
			<mark>io 5:</mark> dos jugadores (en rueda				P	
			os al que resta y éste debe golpear		s conos.			
		Ejercic	<mark>io 6:</mark> igual, pero al otro cuadro de se	ervicio.				
PARTE P	RINCIPAL	ENTRE	ENAMIENTO DE «CARRO» CON P	ROFES	OR			
30'	45'	Ejercic	io 1: el profesor, desde el carro, lar	nza pelo	tas al jugador	E		
30	45		golpea en preparación una derech			E R C		
			de revés cruzado corto y otro ataqu			C		
			io 2: el profesor, desde el carro, lar golpea en preparación un revés			0		
			de derecha cruzado corto y otro ata			•		
			io 3: el profesor, desde el carro, lar			_		
			golpea en preparación una derecha			J		
			cortado (con o sin paso de tango)	cruzado	corto y otro	C		
			al hueco.			0		
			io 4: el profesor, desde el carro, lar golpea de fondo en preparación y			2		
			al hueco con cambio de derecha.	y, a cor	illiluacion, un			
00'	45'		NAMIENTO DE PREPARACIONI	ES DE	JUGADAS Y			
30'	45'	ATAQ	UES			E J F		
			io 1: el profesor, desde el lado de o			R	Q Q	
			anza la pelota al jugador, éste la g			- 0 - 0		
			ra el centro de la pista) sobre el p			1		
			ación larga. A continuación, el p para que el jugador realice un					
			a o cruzado corto de revés.	alaquo	paraicio de	J		
			io 2: el profesor, desde el lado de la	a ventaja	a del fondo de	R C I		
			i, lanza la pelota al jugador, éste la			0		
			ra el centro de la pista) sobre el p			2	•	
			ación larga. A continuación, el p					
			para que el jugador realice un atad ado corto de derecha.	que para	aleio de reves			
DARTE	FINIAL			11104		-		
30'	FINAL 45'	INDIV	ENAMIENTO DE INICIOS DE	JUGA	DA EN EL	J E		
30	1		io 1: <i>tie-break</i> —modificado— (el d	que sirve	e, dispone de	R C I		
			rvicios).	,	, : : [- : : : : : : : : : : : : : : : :	0		
		Ejercic	io 2: <i>tie-break</i> —modificado— (el qu	ue sirve,	, sólo dispone	1		
			servicio).	, .				
			io 3: <i>tie-break</i> —modificado—					
			lo a realizar servicio-red con el prim io 4: partido a tres <i>tie-break</i> libres.	er servi	uo).			
TIFMPO	TOTAL	LJGIGIG	10 T. partido a tres tie-break libres.					
120'	180'	1						

6^a semana Jueves

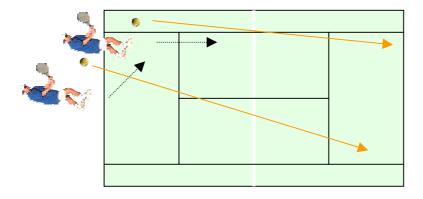
GOLPES BÁSICOS: TÉCNICAS Y TÁCTICAS (COMBINACIÓN DE LAS PREPARACIONES DE JUGADAS CON LOS DIFERENTES TIPOS DE APROXIMACIONES A LA RED)

Concepto: toma de la iniciativa en el juego de fondo después de un buen golpe de contención para, a continuación, realizar una aproximación a la red (recuperar la línea de fondo para estar siempre en disposición de poder subir a la red).

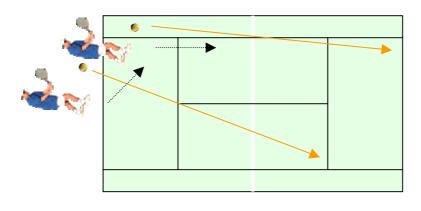
Golpe de preparación liftado largo y de aproximación liftado o cortado corto.



Golpe de preparación cruzado y liftado largo y de aproximación semiliftado paralelo raso.



Golpe de preparación liftado corto y de aproximación liftado largo.



EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:	FECHA:					
	GRUPO: ALTO RENDIMIENTO JUVENIL	Nº S	SEMANA: 6ª	DÍA: JUEVES			
CONTENIDOS DADA TDAS	DA IAD. TÉCNICAS V TÁSTICAS //		IDINIACIÓN DE LA	C DDEDADACIONES I	`		

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÉCNICAS Y TÁCTICAS (COMBINACIÓN DE LAS PREPARACIONES DE JUGADAS CON LOS DIFERENTES TIPOS DE APROXIMACIONES A LA RED)

JUGADAS CON LOS DIFERENTES TIPOS DE APROXIMACIONES A LA RED)									
	SESIÓN	DESARROLLO DE LA SESIÓN	GRÁFICOS						
SESIÓN 2 HORAS PARTE 30'	SESIÓN 3 HORAS INICIAL 45'	CALENTAMIENTO TÉCNICO Ejercicio 1: se debe realizar un peloteo de fondo de derecha y de revés. Ejercicio 2: se debe realizar un peloteo de derecha a revés paralelo. Ejercicio 3: se debe realizar un peloteo de revés a derecha paralelo. Ejercicio 4: se debe realizar un peloteo de fondo contra primera volea (línea de servicio), a continuación un peloteo de fondo contra segunda volea (entre la línea de servicio y la red) y un peloteo de globo contra remate. Ejercicio 5: se deben realizar servicios a los conos.							
PARTE P	RINCIPAL								
30'	45'	Ejercicio 1: el profesor, desde el carro, lanza pelotas al jugador y éste las golpea preparando largo y cruzado para, a continuación, realizar una aproximación corta cruzada, una volea larga al hueco, una volea corta al hueco y un remate. Ejercicio 2: igual que el ejercicio anterior, pero preparando corto cruzado para, a continuación, realizar una aproximación a la red larga y cruzada, una volea corta al hueco, una volea larga al hueco y un remate. Ejercicio 3: el profesor, desde el carro, lanza pelotas al jugador y éste las golpea de fondo en preparación para, a continuación, realizar una aproximación al hueco con cambio de derecha, una volea corta al hueco y una volea larga al hueco. Ejercicio 4: el profesor, desde el carro, lanza pelotas al jugador y éste las golpea preparando largo y cruzado para, a							
30'	45'	continuación, realizar una aproximación paralela y una volea corta al hueco. ENTRENAMIENTO DE PREPARACIONES DE JUGADAS Y ATAQUES Ejercicio 1: el profesor pone la pelota en juego sobre el jugador verde y éste realiza con el azul el siguiente peloteo de fondo: el jugador verde golpea en contención dos derechas cruzadas y en ataque un revés cruzado; el jugador azul golpea siempre en contención una derecha cruzada, una derecha paralela y un revés cruzado. Al finalizar se debe repetir el ejercicio, pero invirtiendo las posiciones de juego. Ejercicio 2: el profesor pone la pelota en juego sobre el jugador verde y éste realiza con el azul el siguiente peloteo de fondo: el jugador verde golpea en contención dos reveses cruzados y en ataque una derecha cruzada; el jugador azul golpea siempre en contención un revés cruzado, un revés paralelo y una derecha cruzada.							
PARTE 30'	FINAL 45'	ENTRENAMIENTO DE INICIOS DE JUGADA EN EL DOBLE Ejercicio 1: puntos —modificados— (dos jugadores contra uno, el que va solo resta y juega en media pista cruzada. Los que sirven deben subir obligatoriamente a la red. Todos pasan por la posición de solo). Ejercicio 2: igual, pero al otro cuadro de servicio. Ejercicio 3: partido de individual.							
TIEMPO	TOTAL								
120'	180'								
		1	•						

6^a semana Viernes

GOLPES BÁSICOS: TÉCNICAS Y TÁCTICAS (EL JUEGO DE PIES EN EL JUEGO DE RED)

- 1- Golpe de volea de derecha y de revés en jugadas de ataque. Técnica del juego de pies:
 - 1 Salida con el pie de golpeo.
 - 2 Golpe con apoyo final cruzado.

VOLEA DE DERECHA CON APOYO CRUZADO VOLEA DE REVES CON APOYO CRUZADO





- 2- Golpe de volea de derecha y de revés en jugadas de defensa. Técnica del juego de pies:
 - 1 Salida con el pie de golpeo.
 - 2 Un paso cruzado en diagonal.
 - 3 Golpe con apoyo final frontal.

VOLEA DE DERECHA CON APOYO FRONTAL VOLEA DE REVES CON APOYO FRONTAL





- 3- Golpe de remate con salto. Técnica del juego de pies:
 - 1 Salida con el pie de golpeo.
 - 2 Dos pasos cruzados hacia atrás.
 - 3 Golpe con apoyo final del pie trasero.

REMATE CON SALTO



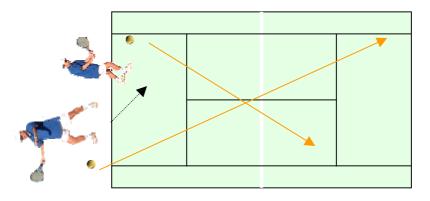
EDUCA			ENTRENADOR:		FECHA:		
TENNIS.COM			GRUPO: ALTO RENDIMIENTO	Nº :	 SEMANA: 6ª	DÍA: VIERNES	
			JUVENIL				
CONTENI	DOS PARA	A TRAB	AJAR: TÉCNICAS Y TÁCTICAS (EL JUEC	GO DE PIES EN	I EL JUEGO DE RED)	
	SESIÓN		DESARROLLO DE LA S	GRÁFICOS			
SESIÓN 2 HORAS	SESIÓN 3 HORAS		ITAMIENTO TÉCNICO				
	INICIAL	de revé	o 1: se debe realizar un peloteo d	de fondo	de derecha y	E	
30'	45'	Ejercici de glob Ejercici de la s liftado, del que remate Ejercici segund	o 2: se debe realizar un peloteo de contra remate. o 3: se debe realizar un peloteo de contra remate. o 3: se debe realizar un peloteo iguiente manera: el jugador de foun globo cortado y un golpe de foe volea. El jugador de red golpea y una volea baja. o 4: dos jugadores (en rueda) los servicios hacia el que resta os conos.				
PARTE P	RINCIPAL		NAMIENTO DE «CARRO» CON		_		
30'	45'	y éste de atad repetici Ejercici y éste volea e diez re Ejercici y éste ataque Se deb Ejercici y éste defensi Se deb ENTRE PREPALA REI Ejercici verde manera el azul jugado punto ejercici Ejercici Ejercici	o 2: el profesor, desde el carro, la golpea una primera volea en den ataque y un remate con salto. Deticiones. o 3: el profesor, desde el carro, la realiza un golpe de aproximación, una segunda volea de ataque y en hacer hasta seis repeticiones. o 4: el profesor, desde el carro, la realiza un golpe de aproximación, a, una segunda volea de ataque y en hacer hasta seis repeticiones.	nza pelo lefensa, Se debel nza pelo una prin un rema	egunda volea er hasta diez tas al jugador una segunda n hacer hasta tas al jugador nera volea de ate con salto. IS CON IACIONES A bre el jugador la siguiente uno paralelo, na paralela. El y continuar el be repetir el jugador verde	E J E R C C C C C C C C C C C C C C C C C C	
		Ejercici	rechas cruzadas y un revés parale o 3: igual que el ejercicio 1, pero e golpear de revés, golpea con car	o el juga			
PARTE	FINAL		ENAMIENTO DE INICIOS DE			E	
30'	45'	Ejercici Ejercici servicio Ejercici	OUAL 10 1: se debe jugar un tie-break col 10 2: se debe jugar un tie-break col 10 3: se debe jugar un tie-break 10 y red en el primer servicio. 10 4: se debe jugar un tie-break 11 do al que devuelve a realizar resto	n un serv cobligan eak con	icio. do a realizar		
TIEMPO	180'	1					

7^a semana Lunes

GOLPES BÁSICOS: TÉCNICAS Y TÁCTICAS (CONSISTENCIA DEL JUEGO DE FONDO DETERMINANDO LAS DIRECCIONES DE GOLPEO. PREPARACIONES DE JUGADAS Y SUS POSTERIORES ATAQUES)

Concepto: toma de la iniciativa en el juego de fondo después de un buen golpe de contención. Recuperación de la línea de fondo para estar en disposición de crear una preparación de jugada y, posteriormente, un ataque.

Golpe de preparación liftado largo y ataque liftado corto.



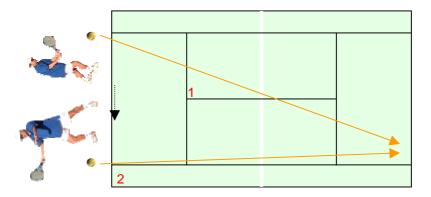
EDUCA			ENTRENADOR:		FECHA:		
TENNIS.COM			GRUPO: ALTO RENDIMIENTO	Nº.	SEMANA: 7ª		DÍA: LUNES
			JUVENIL		VENIANA. I		DIA. LUILU
CONTENIDOS PARA TRA DETERMINANDO LAS DIRE			BAJAR: TÉCNICAS Y TÁCTICA	S (C	CONSISTENCIA	\	DEL JUEGO DE FONDO
	SESIÓN	O DINE	<u> </u>	IÓN		1	ODÁTICOS
SESIÓN	SESIÓN	CALEN	DESARROLLO DE LA SES	IUN	1	+	GRÁFICOS
2 HORAS	3 HORAS		o 1: se debe realizar un peloteo de f	ondo	de derecha y	E	
	INICIAL	de revé	es.		•	E R	
30'	45'	Ejercici cruzada	o 2: se debe realizar un peloteo de	derec	cha a derecha		
			o 3: se debe realizar un peloteo	de re	evés a revés	0 6	
		cruzad	0.				
		Ejercici paralel	o 4: se debe realizar un peloteo de	derec	tha a derecha		
		Ejercic	o 5: se debe realizar un peloteo	de re	evés a revés		
		paralel		oli	o primares		
			o 6: dos jugadores (en rueda) re los servicios hacia el que resta y				
		hacia lo	os conos.				
PARTE P	RINCIPAL		NAMIENTO DE «CONTROLES»			_	
30'	45'		o 1: el profesor pone la pelota en jue éste y el jugador verde mantienen un			J E R	
		de la si	guiente manera: el azul golpea dos d	erech	as paralelas y	C I C	
			es paralelo y el verde golpea un revés			0	
			o y una derecha cruzada. Al finalizar o, pero invirtiendo las posiciones de j				
			o, però invitterido las posiciones de li o 2: el profesor pone la pelota en jue			E	
		azul y	éste y el jugador verde mantienen un	pelot	eo golpeando	J E R	
			iguiente manera: el azul golpea dos l recha paralela y el verde golpea una			C (
			recha cruzada y un revés cruzado. A			0 2	
			el ejercicio, pero invirtiendo las posici				
30'	45 '		NAMIENTO DE «CARRO» CON PR			E	
30	45'		o 1: el profesor, desde la volea, m jugador de la siguiente manera: el			J E R	
			jugador de la siguiente manera, er de fondo, un golpe de media pista y			I C	
		(desde	la línea de servicio). Después de	a vol	ea el jugador	0	
			rápidamente al fondo de la pista e en forma de globo realizada por el p				
			o de nuevo. El profesor debe coloc			E	
		que e	l jugador pueda golpear de la			E R C	
			rmente. o 2: el profesor, desde la volea, m	antion	ne un neloteo	C I	
		•	jugador de la siguiente manera: el jug		•	3	
		primero	os golpes de fondo sobre la volea del	profe			
			lo realiza de ataque (winner) al hueco 3: igual que el ejercicio anterior,		desde el otro		
			e la pista.	Pero	desde el UllU		
PARTE		ENTRE	NAMIENTO DE INICIOS DE .	UGA	DA EN EL		
30'	45'	INDIVI	DUAL <mark>o 1:</mark> se debe jugar un <i>tie-break</i> con de	ne ear	vicios	E J E	
			o 2: se debe jugar un <i>tie-break</i> con u			C I	
		Ejercic	o 3: se debe jugar un tie-break o			آه ر	
			y red en el primer servicio.		LID COMINICIO	1	
			 4: se debe jugar un tie-break do al que devuelve a realizar resto y 		un servició		
			o 5: se debe jugar al mejor de tres tie		k libres.		
	TOTAL						
120'	180'					\perp	

7^a semana Martes

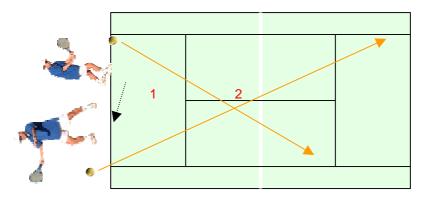
GOLPES BÁSICOS: TÉCNICAS Y TÁCTICAS (CONSISTENCIA DEL JUEGO DE FONDO DETERMINANDO LAS DIRECCIONES DE GOLPEO. PREPARACIONES DE JUGADAS Y SUS POSTERIORES ATAQUES)

Concepto: toma de la iniciativa en el juego de fondo después de un buen golpe de contención. Recuperación de la línea de fondo para estar en disposición de crear una preparación de jugada y, posteriormente, un ataque.

Golpe liftado de preparación (cruzado largo) y posterior golpe liftado de ataque paralelo raso.



Golpe liftado de preparación corto y posterior golpe liftado de ataque largo.



EDUCA			ENTREN	IADOR:			FECHA:				
TENN	IS.COM	1	GRUPO:	ALTO RENI	DIMIENTO	Nº S	EMANA: 7ª		DÍA: MAR	ΓES	
CONTENIDOS PARA TRA			DA IAD.	JUVENIL	V TÁCTIC	NS (C)	ONGIGTENCIA	<u> </u>		DE	EONDO
				DE GOLPE		43 (C	DINGIG I LINCIA		LL JULGC		IONDO
	SESIÓN				LO DE LA SE	SIÓN			GRÁI	ICOS	
SESIÓN 2 HORAS	SESIÓN 3 HORAS	_		TO TÉCNICO) un peloteo de	fondo c	de derecha v	_			
	INICIAL	de revé		ebe realizar i	un peroteo de	iorido c	ie derecha y] ≣ R			
30'	45'	cruzada Ejercici cruzada	a. <mark>o 3</mark> : se o.	debe realiza	un peloteo de ur un peloteo	de rev	/és a revés				
		calenta Ejercici segund	miento de o 5: dos	globo contra jugadores	in peloteo de a remate. (en rueda) i que resta y	ealizan	primeros y				
PARTE P	RINCIPAL			TO DE «CON							
30'	45'	azul y e de la se cruzada golpea cruzada invirtier Ejercici verde y de la se derecha golpea luego u debe re juego. ENTRE Ejercici la sigui sobre la abertur Ejercici	éste y el jusiguiente a, de rev de dereca. Al finado las poo 2: el proprimero u un revés epetir el ente mana volea da corta y estiguiente y este y el el proprimero un revés epetir el el ente mana a volea da corta y estiguiente y estiguiente mana estiguiente mana estiguiente mana estiguiente mana estiguiente mana estiguiente mana estiguiente el estig	ugador verde manera: el és cruzado cha paralela, alizar, se cisciones de jugador azumanera: el jugador azumanera: el jugador azumanera: el jugador percicio, percicio, percicio, percicio, desde era: el jugado el profesor, en el tercero	a pelota en jue e mantienen ur jugador azul y de revés de revés crudebe repetir uego. A pelota en jue dos reveses cruzada y una revés para ero invirtiendo en el segund golpea de ata cicio anterior,	pelote golpea paralelo zado y el eje ego sobo pelote golpea cruzado derechelo. Al las por elos golpea con eje golpea con eje golpea golpea al h	o golpeando de derecha y el verde de derecha rcicio, pero re el jugador o golpeando primero dos os y el azul na paralela y finalizar, se osiciones de la jugador de le jugador de le realiza una ueco.				
30'	FINAL 45'	pista c red. De el otro la finali:	o 1: se de ruzada (d spués de medio lad zación del	lobles) realiz I primer punt o de la pista I <i>tie-break</i> .	partido a tres ando obligato o, el jugador o , y así los suc partido de indi	riament que sirv esivos ¡	te servicio y e lo hace en				

TÉCNICAS Y TÁCTICAS (CONSISTENCIA DEL JUEGO DE FONDO, ATAQUES Y 7^a semana **APROXIMACIONES A LA RED)** Miércoles Concepto: tener la máxima consistencia en el juego de fondo para, cuando se esté en disposición, realizar un ataque y, posteriormente, subir a la red. **CONTENCIÓN ATAQUES APROXIMACIONES**

EDUCA			ENTRENADOR:		FECHA:					
TENNIS.COM										
			GRUPO: ALTO RENDIMIENTO JUVENIL	Nº S	SEMANA: 7 ^a		DÍA: MIÉRCOLES			
CONTENIDOS PARA TRAB Y APROXIMACIONES A LA			AJAR: TÉCNICAS Y TÁCTICAS (COM RED)	ISIS	TENCIA DEL	JUI	GO DE FONDO, ATAQUES			
TIEMPO SESIÓN			DESARROLLO DE LA SESI	ÓN			GRÁFICOS			
SESIÓN	SESIÓN	CALEN	NTAMIENTO TÉCNICO	<u> </u>						
2 HORAS	3 HORAS	Ejercic	io 1: se debe realizar un peloteo de fo	ndo	de derecha y	E				
PARTE		de revé				E R				
30'	45'		io 2: se debe realizar un peloteo de d	erec	ha a derecha	0				
		cruzad	a. <mark>io 3:</mark> se debe realizar un peloteo d	o ro	ovés a rovés	0				
		cruzad	•	C 10	eves a leves					
			io 4: se debe realizar un peloteo de d	erec	ha a derecha					
		paralel								
			io 5: se debe realizar un peloteo d	e re	evés a revés					
		paralel	o. <mark>io 6:</mark> se debe realizar un servic	io-ro	nd contra al					
			ñero que resta y primera volea de posi							
			a, se finaliza el punto.							
PARTE P	RINCIPAL		ENAMIENTO DE «CONTROLES»							
30'	45'		io 1: el profesor pone la pelota en juego			E J E				
			éste y el jugador verde mantienen un p iguiente manera: el azul golpea dos del			R C I	Y I			
			és cruzado y el verde golpea una dere			0 ,				
		derech	a paralela y un revés paralelo. Al f	inali	zar, se debe	1				
			el ejercicio, pero invirtiendo las posicio							
			io 2: el profesor pone la pelota en jueg éste y el jugador verde mantienen un p			E				
			iguiente manera: el azul golpea dos re			R C				
			erecha cruzada y el verde golpea un r			C				
		revés	paralelo y una derecha paralela. Al f	finali	zar, se debe	2				
		repetir	el ejercicio, pero invirtiendo las posicio	nes (de juego.					
		ENTRE	NAMIENTO DE «CARRO» CON PRO	FES	OR					
30'	45'	Ejercic	io 1: el profesor desde la volea mantie	ne u	n peloteo con	E J E				
			dor golpeando de la siguiente manera:			R C I				
			vas veces un golpeo de fondo, una apro			0				
			volea sobre la volea del profesor. Des gador, éste debe correr rápidamente			1				
			devolver (tras el bote de la pelota) la vo							
		el profe	esor.			E				
			io 2: el profesor, desde el carro, tira pe			R C	•			
			s golpea de la siguiente manera: el ju nación a la red, una volea de posici			C				
			y un remate.	O11, 1	una volea de	2				
			io 3: igual que el ejercicio anterior, per	aho	ora el jugador					
			una volea de posición, una volea							
		remate								
PARTE	FINAL 45'	ENTRE INDIVI	ENAMIENTO DE INICIOS DE JU Dilai	JGA	DA EN EL	E J E				
30'	40		io 1: se debe jugar un <i>tie-break</i> con dos	ser	vicios.	R C I				
			io 2: se debe jugar un <i>tie-break</i> con un			C I O				
		Ejercic	io 3: se debe jugar un <i>tie-break</i> obl			1 (
			y red en el primer servicio.			`				
			io 4: se debe jugar un <i>tie-break</i> ndo al que devuelve a realizar resto y re		un servicio					
			io 5: se debe jugar al mejor de tres <i>tie-l</i>		k libres.					
TIEMPO	TOTAL		oo dobo jagar ar mojor do nos no-k	, oui						

120'

180'

7^a semana Jueves

TÉCNICAS Y TÁCTICAS (CONSISTENCIA DEL JUEGO DE FONDO, ATAQUES Y APROXIMACIONES A LA RED)

Concepto: tener la máxima consistencia en el juego de fondo para, cuando se esté en disposición, realizar un ataque y, posteriormente, subir a la red.

ATAQUES O APROXIMACIONES

CON APOYO CRUZADO



CON APOYO FRONTAL



JUEGO DE RED

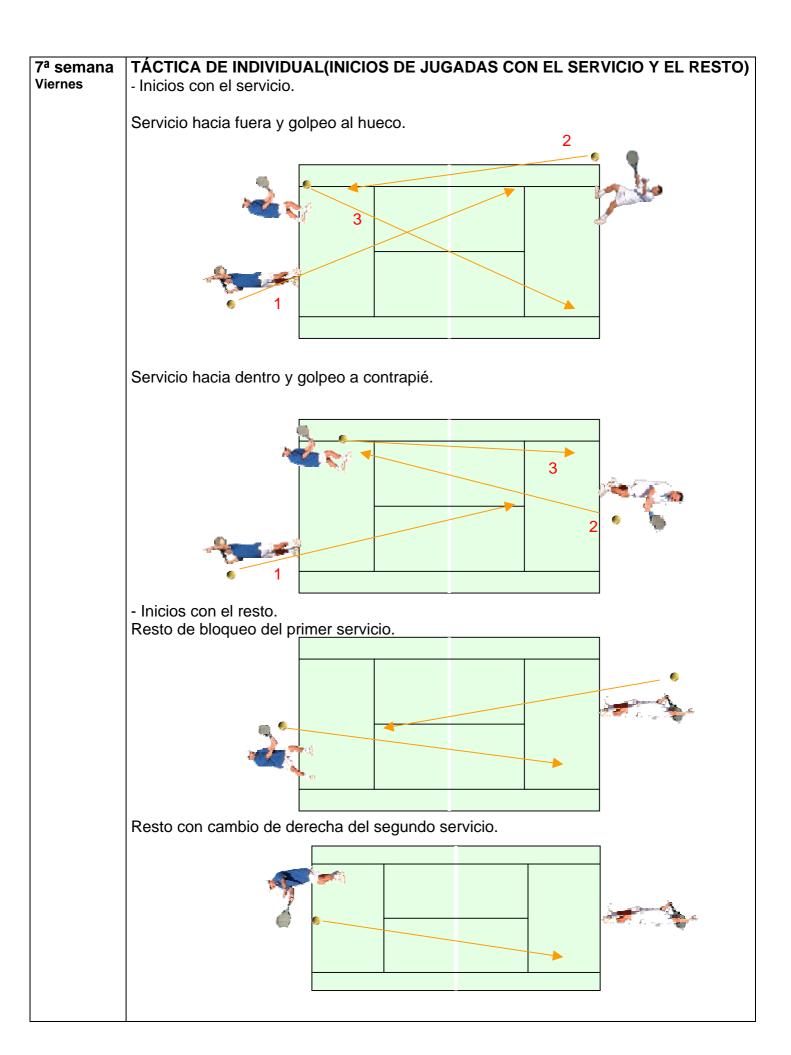
CON APOYO CRUZADO



CON APOYO FRONTAL



EDUC	CA		ENTRENADOR: FECHA:				
TENNIS.COM			GRUPO: ALTO RENDIMIENTO Nº SEMANA: 7ª JUVENIL				DÍA: JUEVES
	DOS PARA IMACIONE		AJAR: TÉCNICAS Y TÁCTICAS (C RED)	ONSIS	STENCIA DEL J	UE	GO DE FONDO, ATAQUES
TIEMPO	SESIÓN		DESARROLLO DE LA SI	SIÓN			GRÁFICOS
SESIÓN	SESIÓN	CALEN	NTAMIENTO TÉCNICO				
2 HORAS	3 HORAS		io 1: se debe realizar un peloteo de	; fondo	de derecha y		
PARTE		de revé				2	
30'	45'	•	io 2: se debe realizar un peloteo d	e derec	cha a derecha	(
		cruzad	a. <mark>io 3:</mark> se debe realizar un pelote	o do r	rovác a rovác		
		cruzad) de i	eves a leves		
			io 4: se debe ralizar un peloteo de	fondo	contra volea v		
			amiento de globo contra remate.				
			io 5: se debe realizar servicio-red				
			sta y primera volea de posición. De	spués d	de la volea, se		
		finaliza	el punto.				
PARTE PI	RINCIPAL		ENAMIENTO DE «CONTROLES»				
30'	45'		io 1: el profesor pone la pelota en ju				
			éste y el jugador verde mantienen ι iguiente manera: el azul golpea dos			2	
			és paralelo y el verde golpea un rev			,	∳ ∐ \
			o y una derecha cruzada. Al finaliz				
			o, pero invirtiendo las posiciones de				
			io 2: el profesor pone la pelota en ju				
			éste y el jugador verde mantienen u			2	
			iguiente manera: el azul golpea do: erecha paralela y el verde golpea u			:	
			erecha cruzada y un revés cruzado.				
			el ejercicio, pero invirtiendo las pos				
		ENTDE	ENAMIENTO DE «CARRO» CON P	DOEE	SOB		
30'	45'		io 1: el profesor, desde la volea,				
			jugador de la siguiente manera			2	
		sucesiv	vas veces una aproximación a la re	d de re	evés cortado y	:	V
			lea sobre la volea del profesor. Des			,	
			r, éste debe correr rápidamente ha er de revés cortado (tras el bote d				
			ada por el profesor.	e ia pe	eiota) la volea		
			io 2: el profesor, desde el carro, tira	pelota	as al jugador y	2	4
		éste la	s golpea de la siguiente manera: e	l jugad	lor realiza una	;	
			a (apoyo frontal o cruzado) de ap			0	
			lea de posición, una volea de ataqu io 3: igual que el ejercicio anterior, l				
			la aproximación de revés.	Jeio ai	iora er jugador		
PARTE	EINAI	PARTI	<u> </u>			1	
30'	45'		io 1: se debe jugar un partido a tre	s tie-h	reak en media		
30	10		ruzada (dobles) realizando obligat				
		red. De	espués del primer punto, el jugador	que si	rve lo hace en)	
			medio lado de la pista y así los su	cesivos	s puntos hasta	(
			zación del <i>tie-break</i> .	lual			
		Ejercic	io 2: se debe jugar un partido individ	ual.			
TIEMPO	TOTAL						
120'	180'	1					



7^a semana Viernes (continuación)

TÁCTICA DE DOBLES (SEÑAS Y COMENTARIOS DE INICIOS DE JUGADAS)

-Inicios de jugadas con señas y comentarios:

1- Seña de «mano abierta» marcada por el jugador situado en la red.

Esta seña significa que el jugador situado en la red se va a cruzar para interceptar de volea, y que el jugador que sirve va a cubrir la posición vacante de su compañero.





2- Seña de «puño cerrado» marcada por el jugador situado en la red. Esta seña significa que el jugador no se va a cruzar, y que mantendrá su posición inicial en la red.



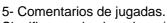
3- Seña de «dedo índice señalando hacia la derecha» marcada por el jugador situado en la red.

Esta seña significa que el jugador situado en la red se va a cruzar, hacia la derecha, para interceptar de volea, y que el jugador que sirve va a cubrir la posición restante de la pista.



4- Seña de «dedo meñique señalando hacia abajo» marcada por el jugador situado en la red.

Esta seña significa que el jugador situado en la red se va a cruzar, hacia la izquierda, para interceptar de volea, y que el jugador que sirve va a cubrir la posición restante de la pista.



Significa que los jugadores/as comentan el inicio de jugada que van a realizar.



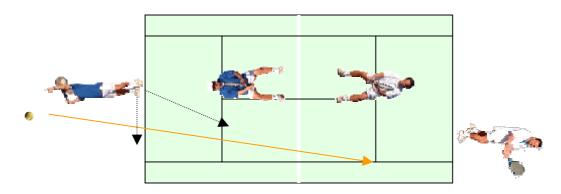
7^a semana Viernes (continuación)

1- Posición de los jugadores «a la australiana»:

Jugador de fondo: al servicio, cerca del centro de la pista.

Jugador de red: colocado paralelo respecto a su compañero.

Esta situación de juego se utiliza cuando queremos que el jugador que sirve juegue con su mejor golpe.

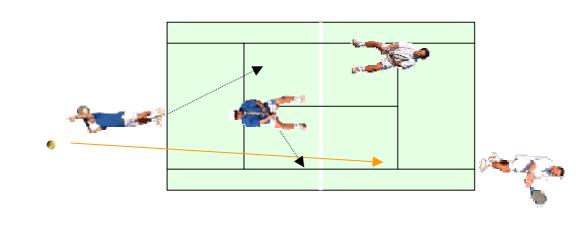


2- Posición de los jugadores «a la americana»:

Jugador de fondo: al servicio, cerca del centro de la pista.

Jugador de red: colocado en el centro de la pista a un metro de la red y en posición de máxima flexión para evitar ser impactado por la bola del saque.

Esta situación de juego se utiliza para crear la máxima incertidumbre al adversario que resta.



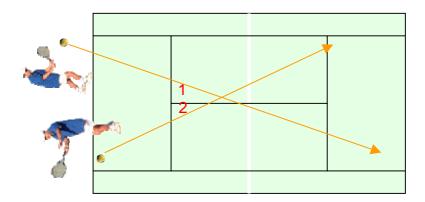
EDUCA			ENTRENADOR:		FECHA:		
	IS.CON	Л		1			T
I LIVIN	10.00N	"	GRUPO: ALTO RENDIMIENTO JUVENIL	O № 9	SEMANA: 7 ^a		DÍA: VIERNES
CONTENIDOS PARA TRAB			AJAR: TÁCTICA DE INDIVIDUA	AL (INICIOS	S DE JUGADA	s cc	N EL SERVICIO Y EL
RESTO).	TÁCTICA E	DE DOB	LES (SEÑAS Y COMENTARIO	S DE INICIO	OS DE JUGAD	AS)	
TIEMPO SESIÓN			DESARROLLO DE LA	DESARROLLO DE LA SESIÓN			GRÁFICOS
SESIÓN 2 HORAS	SESIÓN 3 HORAS		ITAMIENTO TÉCNICO			Ę	
	INICIAL		o 1: se debe realizar un peloteoo 2: se debe realizar un peloteo		contra volea v	E R	
30'	45'	un pelo Ejercici que res	o 2. se debe realizar un pelotec teo de globo contra remate. o 3: se debe realizar servicio-r sta y primera volea de posición. el punto.	ed contra	el compañero	3	
PARTE P	RINCIPAL		NAMIENTO DE «CARRO» CO		_		
30'	45'		 o 1: el profesor, desde media l jugador para que éste los devu 			E J E R	
30'	45'	Ejercici cuadra Ejercici «T») y continu prepara Ejercici cuadra Ejercici ambos pelotas posició ENTRE INDIVII Ejercici Ejercici servicio Ejercici obligan	o 2: igual que el ejercicio anteri do de saque. o 3: un jugador realiza un ser el profesor, desde el carro, le tir ación, el jugador golpee de ación de jugada. o 4: igual que el ejercicio anteri do de la pista. o 5: un jugador realiza servici cuadros de saque) y el profeso para que el jugador golpee n, una segunda volea de ataque ENAMIENTO DE INICIOS I	ior, pero sir vicio (abier ra una pelot e fondo e ior, pero sir io-red (indis or, desde e una prime e y un remat DE JUGAI con un solo eak obligan break con sto y red.	viendo al otro to o hacia la a para que, a n forma de viendo al otro stintamente a l carro, le tira era volea de te. DA EN EL servicio. do a realizar	RC_CLO 1 EJERC_CLO 5 EJERC_CLO 2 EJERC_CLO 4	
	FINAL	-1	NAMIENTO DE INICIOS DE JU			E J	
TIEMPO 1	180'	break i Despue otro me finaliza Ejercici dispone resto y Ejercici punto, inicio di	o 3: se debe jugar un set de el que sirve comenta o señaliz de jugada que van a realizar. n elegir son: convencional, a	que sirve s que sirve l ucesivos pu or, pero el d está obliga dobles. Al za con su d Las posici	ervicio y red. lo hace en el untos hasta la que sirve sólo ado a realizar ntes de cada compañero el ones que se	ERC_C_C_O 1	

8^a semana Lunes

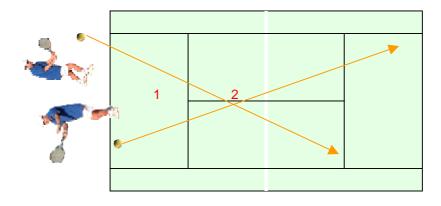
GOLPES BÁSICOS: TÉCNICAS Y TÁCTICAS (CONSISTENCIA DEL JUEGO DE FONDO DETERMINANDO LAS DIRECCIONES DE GOLPEO. PREPARACIONES DE JUGADAS Y SUS POSTERIORES ATAQUES)

Concepto: toma de la iniciativa en el juego de fondo después de un buen golpe de contención. Recuperación de la línea de fondo para estar en disposición de crear una preparación de jugada y, posteriormente, un ataque.

Golpe de preparación liftado largo y ataque liftado corto.



Golpe de preparación liftado corto y ataque liftado largo.



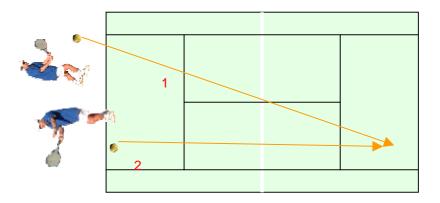
EDUCA		ENTRENADOR:		FECHA:					
TENNI	IS.CON	/1	GRUPO: ALTO RENDII JUVENIL	MIENTO	Nº SEMANA: 8ª		DÍA: LUNE	S	
			ABAJAR: TÉCNICAS CCIONES DE GOLPEO		(CONSISTENC	IA	DEL JUEGO	DE	FONDO
TIEMPO			DESARROLLO	DE LA SESIÓ	Ń		GRÁF	icos	
SESIÓN 2 HORAS	SESIÓN 3 HORAS		ITAMIENTO TÉCNICO						
PARTE		de revé	o 1: se debe realizar un	peloteo de for	ndo de derecha y	J			
30'	45'	Ejercici cruzada Ejercici cruzada	o 2: se debe realizar un a. o 3: se debe realizar	5					
		otro de Ejercici segund	globo contra remate. o 5: dos jugadores (e los servicios hacia el que conos.	lizan primeros y	,				
PARTE P	RINCIPAL		NAMIENTO DE «CONT						
30'	45'	verde y de la s derecht golpea luego u debe r juego. Ejercici azul y de la s cruzada golpea cruzada invirtier ENTRE Ejercici con el jugador golpee Ejercici con el primero golpeo Ejercici	o 1: el profesor pone la per este y el jugador azul me iguiente manera: el jugas cruzadas y luego de primero una derecha cruan revés cruzado y un epetir el ejercicio, pero este y el jugador verde me iguiente manera: el jugas, de revés cruzado y de derecha paralela, de a. Al finalizar, se de indo las posiciones de jugador de la siguiente realternativamente «cor de fondo entrando y salico 2: el profesor, desde jugador de la siguiente realternativamente mo 2: el profesor, desde jugador de la siguiente realternativamente mo 3: igual que el ejercico el la pista.	nantienen un p pador verde go os reveses cru uzada y una de revés paralele o invirtiendo la pelota en juego nantienen un p gador azul go de revés para le revés cruza le revés par le revés	eloteo golpeando lpea primero dos uzados y el azul erecha paralela y o. Al finalizar, se as posiciones de o sobre el jugador eloteo golpeando lpea de derecha ralelo y el verde do y de derecha ejercicio, pero profesor volea al para que éste ota. Intiene un peloteo dor dirige los dos rofesor y el tercer	O O O O O O O O O O			
PARTE 30'	45'	PUNTC Ejercici	OS o 1: se debe jugar un pa	rtido de individ	ual.	E J E R C I C I O 1			
1 IEWIPO	101AL	ļ							

8^a semana Martes

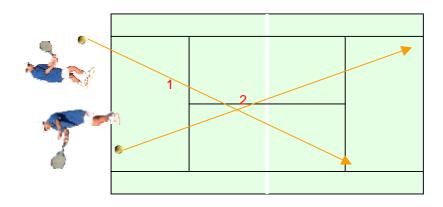
GOLPES BÁSICOS: TÉCNICAS Y TÁCTICAS (CONSISTENCIA DEL JUEGO DE FONDO SIN DETERMINAR LAS DIRECCIONES DE GOLPEO. PREPARACIONES DE JUGADAS Y SUS POSTERIORES ATAQUES)

Concepto: toma de la iniciativa en el juego de fondo después de un buen golpe de contención. Recuperación de la línea de fondo para estar en disposición de crear una preparación de jugada y, posteriormente, un ataque.

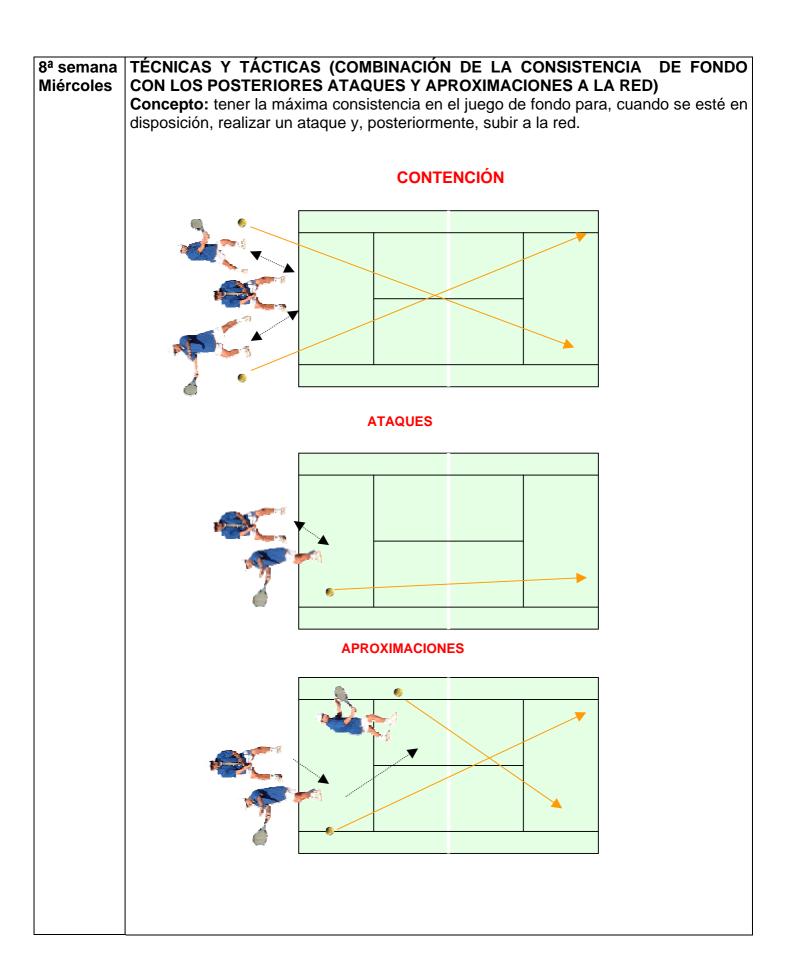
Golpe de preparación cruzado y liftado largo y ataque liftado paralelo raso.



Golpe de preparación liftado corto y ataque liftado largo.



EDUCA			ENTRENADOR:		FECHA:				
	IS.CON	Λ	GRUPO: ALTO RENDIMIENTO JUVENIL	Nº S	SEMANA: 8ª		DÍA: MARTES		
			BAJAR: TÉCNICAS Y TÁCTICAS IONES DE GOLPEO. PREPARACI						
TIEMPO SESIÓN							GRÁFICOS		
SESIÓN	SESIÓN	CALEN	TAMIENTO TÉCNICO	DESARROLLO DE LA SESIÓN					
2 HORAS	3 HORAS		io 1: se debe realizar un peloteo de	fondo	de derecha v	E			
PARTE	INICIAL	de revé		7 101140	ao aoroona y	J E			
30'	45'	cruzad	io 2: se debe realizar un peloteo de a. io 3: se debe realizar un peloteo			5			
		cruzad	-						
			miento de globo contra remate.						
			io 5: dos jugadores (en rueda) los servicios hacia el que resta y						
			os conos.	, 0010	aobo goipoai				
PARTE P	RINCIPAL	ENTRE	ENAMIENTO DE «CONTROLES»						
30'	45'		o 1: el profesor pone la pelota en ju			E			
	1.0		éste y el jugador verde mantienen u iguiente manera: el jugador azul go			R C			
			debe dirigir los dos primeros golpes			CIO			
		compa	ñero y el siguiente hacia la derecha	. Al fina	lizar, se debe	1			
			el ejercicio, pero invirtiendo las posi						
			io 2: igual que el ejercicio anterior, p golpea dos veces hacia la derecha			E			
			del jugador. Al finalizar, se debe rep			R			
			ndo las posiciones de juego.		,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,				
						2			
30'	45'		ENAMIENTO DE «CARRO» CON P io 1: el profesor, desde la volea, jue			E			
			ente manera: el jugador dirige su p			E R C			
		sobre l	a volea del profesor, en el segund	do golp	e realiza una	C			
			a corta y en el tercero golpea de ata			1			
			io 2: igual que el ejercicio anterior e la pista.	, pero i	desde el otro				
			io 3: el profesor, desde la volea, i	mantien	e un peloteo	E J			
			jugador de la siguiente manera: el j			E R C			
			os golpes de fondo sobre la volea de lo realiza de ataque (<i>winner</i>) al hue		sor y el tercer	C			
			io 4: igual que el ejercicio anterior		desde el otro	4			
			la pista.						
	FINAL	PUNTO		o tio b	ook on madia	E J E			
30'	45'		io 1: se debe jugar un partido a tre ruzada (dobles) realizando obligat			R C			
			espués del primer punto, el jugador			C I O			
		el otro	medio lado de la pista, y así los su			1 (
			ización del <i>tie-break</i> .	احتاجان		`			
		_jercic	o 2: se debe jugar un partido de ind	ividual.					
	TOTAL]							
120'	180'								



EDUCA			ENTRENADOR:		FECHA:			
TENNI	IS.COM	1	GRUPO: ALTO RENDIMIENTO Nº SEMANA: 8ª JUVENIL				DÍA: MIÉRCOLES	
	DOS PARA		AJAR: TÉCNICAS Y TÁCTICAS (CO	NSIS	TENCIA DEL .	JUE	GO DE FONDO, ATAQUES	
TIEMPO		<u> </u>	DESARROLLO DE LA SES	IÓN			GRÁFICOS	
SESIÓN	SESIÓN	CALEN	ITAMIENTO TÉCNICO			GRAIICOS		
2 HORAS PARTE			o 1: se debe realizar un peloteo de f	ondo	de derecha y	E J E		
30'	45'	cruzada Ejercici cruzada Ejercici calenta Ejercici	o 3: se debe realizar un peloteo	evés a revés contra volea y el compañero	5			
		finaliza	el punto.	ues c	ie la volea se			
PARTE P	RINCIPAL		ENAMIENTO DE «CONTROLES»	,, , - '	oro olivorada	_		
30'	45'	azul y e derecha golpeo) pelota con dire	o 1: el profesor pone la pelota en jueç éste y el jugador verde mantienen un la a derecha (recuperando el centro hasta que a uno de los dos jugado corta, entonces éste golpea paralelo secciones libres hasta su finalización. o 2: igual que el ejercicio anterior,	despores I	eo cruzado de pués de cada le quede una sigue el punto	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2		
30'	45'	Ejercici con el sucesiv y una videl jug poder ci el profe Ejercici éste de a la re remate Ejercici	 o 2: el profesor, desde el carro, tira pebe golpearlas de la siguiente manera ed, una volea de posición, una vole o 3: igual que el ejercicio anterior, pe una volea de posición, una volea 	antien el jug roxim espué haci rolea elotas una a de	le un peloteo gador realiza ación a la red s de la volea ia atrás para ejecutada por s al jugador y aproximación ataque y un pra el jugador	E J E R C C O 1		
PARTE	FINAL	ENTRE	NAMIENTO DE INICIOS DE J	UGAI	DA EN EL	E		
30'	45'	Ejercici Ejercici servicici Ejercici obligan	OUAL o 1: se debe jugar un tie-break con do o 2: se debe jugar un tie-break con ur o 3: se debe jugar un tie-break ob o y red en el primer servicio. o 4: se debe jugar un tie-break do al que devuelve a realizar resto y r o 5: se debe jugar al mejor de tres tie	serv bligan con ed.	icio. do a realizar un servicio	E R C I C I O 1		
TIEMPO								
120'	180'					1		

8^a semana Jueves

TÉCNICAS Y TÁCTICAS (COMBINACIÓN DE LA CONSISTENCIA DE FONDO CON LOS POSTERIORES ATAQUES Y APROXIMACIONES A LA RED)

Concepto: tener la máxima consistencia en el juego de fondo para, cuando se esté en disposición, realizar un ataque y, posteriormente, subir a la red.

ATAQUES O APROXIMACIONES

APOYO CRUZADO



CON APOYO FRONTAL



JUEGO DE RED

CON APOYO CRUZADO



CON APOYO FRONTAL



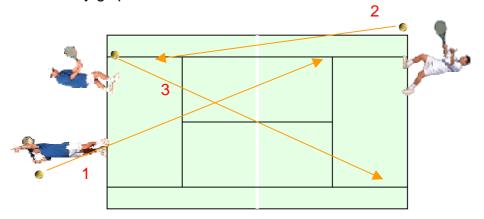
EDUCA			ENTRENADOR:		FECHA:	
TENN	IS.COM	1	GRUPO: ALTO RENDIMIE	NTO Nº S	SEMANA: 8ª	DÍA: JUEVES
CONTENI	DOO DADA	TDAD	JUVENIL			ULEGO DE FONDO ATAQUEO
	IMACIONE			CAS (CONSIS	I ENCIA DEL J	UEGO DE FONDO, ATAQUES
TIEMPO SESIÓN			DESARROLLO DE	GRÁFICOS		
SESIÓN 2 HORAS	SESIÓN 3 HORAS		NTAMIENTO TÉCNICO			
PARTE			io 1: se debe realizar un pel	oteo de fondo	de derecha y	
30°	45'	cruzada Ejercici cruzada Ejercici calenta Ejercici compa	io 2: se debe realizar un pei a. io 3: se debe realizar un	evés a revés contra volea y ed contra el	R C C C C C C C C C C C C C C C C C C C	
PARTE PI	RINCIPAL	ENTRE	ENAMIENTO DE «CONTROI	LES»		
30'	45'	Ejercici jugado cruzado de cada una per cruzado siga el Ejercici revés. ENTRE Ejercici éste go veces derech	ENAMIENTO DE «CARRO» To 1: el profesor pone la razul y éste y el jugador von de derecha a derecha (reca golpeo) hasta que a uno de elota corta, entonces éste pa corta o en paralelo raso, pounto con direcciones libres to 2: igual que el ejercicio el profesor, desde el ca capoyo frontal) cruzada. To 2: el profesor, desde el ca (apoyo frontal) cruzada.	pelota en judererde mantiene uperando el ce el los dos jugado puede golpearo ara que, a cor hasta su finalizanterior, pero CON PROFES urro, tira pelota: el jugador rea yo cruzado) p	en un peloteo entro después ores le quede en abertura entinuación, se exación. O de revés a estación de revés a estación estació	E J E R C I C I C I C I C I C I C I C I C I C
DADTE	EINIAI	derech una vo Ejercic	dor golpea de la siguiente ma a (apoyo frontal o cruzado) lea de posición, una volea de io 3: igual que el ejercicio an la aproximación de revés.	de aproximade ataque y un re	ción a la red, emate.	E J J E C C C C C C C C C C C C C C C C
PARTE 30'	45'	Ejercici pista c red. De el otro la final	io 1: se debe jugar un partic ruzada (dobles) realizando espués del primer punto, el ju medio lado de la pista, y así ización del <i>tie-break</i> . io 1: se debe jugar un partido	obligatoriamer ugador que sir los sucesivos	nte servicio y ve lo hace en	E J E R C C C C C C C C C C C C C C C C C C
120'	180'					

8^a semana Viernes

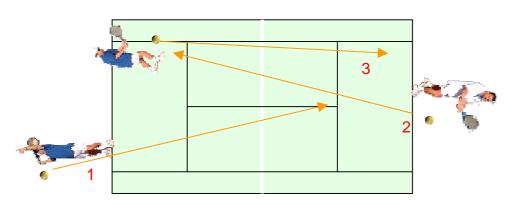
TÁCTICA DE INDIVIDUAL (INICIOS DE JUGADAS CON EL SERVICIO Y EL RESTO)

Inicios con el servicio.

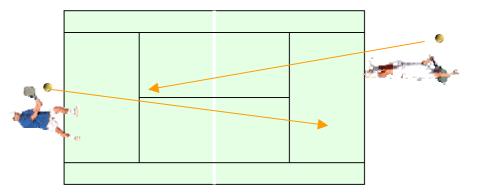
Servicio hacia fuera y golpeo al hueco.



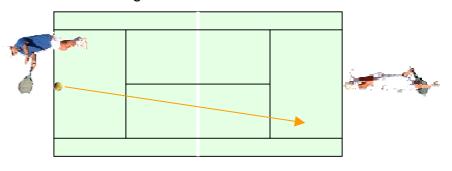
Servicio hacia dentro y golpeo a contrapié.



Inicios con el resto.
 Resto de bloqueo del primer servicio.



Resto con cambio de derecha del segundo servicio.



8^a semana Viernes (continuación)

TÁCTICA DE DOBLES (SEÑAS Y COMENTARIOS DE INICIOS DE JUGADAS)

-Inicios de jugadas con señas y comentarios:

1- Seña de «mano abierta» marcada por el jugador situado en la red.

Esta seña significa que el jugador situado en la red se va a cruzar para interceptar de volea, y que el jugador que sirve va a cubrir la posición vacante de su compañero.





2- Seña de «puño cerrado» marcada por el jugador situado en la red. Esta seña significa que el jugador no se va a cruzar, y que mantendrá su posición inicial en la red.





3- Seña de «dedo índice señalando hacia la derecha» marcada por el jugador situado en la red.

Esta seña significa que el jugador situado en la red se va a cruzar, hacia la derecha, para interceptar de volea, y que el jugador que sirve va a cubrir la posición restante de la pista.



4- Seña de «dedo meñique señalando hacia abajo» marcada por el jugador situado en la red.

Esta seña significa que el jugador situado en la red se va a cruzar, hacia la izquierda, para interceptar de volea, y que el jugador que sirve va a cubrir la posición restante de la pista.



5- Comentarios de jugadas.

Significa que los jugadores/as comentan el inicio de jugada que van a realizar.



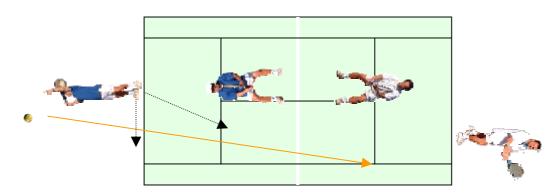
8^a semana Viernes (continuación)

1- Posición de los jugadores «a la australiana»:

Jugador de fondo: al servicio, cerca del centro de la pista.

Jugador de red: colocado paralelo respecto a su compañero.

Esta situación de juego se utiliza cuando queremos que el jugador que sirve juegue con su mejor golpe.

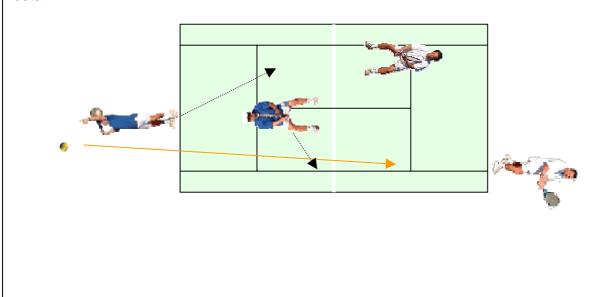


2- Posición de los jugadores «a la americana»:

Jugador de fondo: al servicio, cerca del centro de la pista.

Jugador de red: colocado en el centro de la pista a un metro de la red y en posición de máxima flexión para evitar ser impactado por la bola del saque.

Esta situación de juego se utiliza para crear la máxima incertidumbre al adversario que resta.



EDUCA			ENTRENADOR:		FECHA:			
TENNIS.COM			GRUPO: ALTO RENDIMIENTO	No:	SEMANA: 8ª DÍA: VIERNES		DÍA: VIERNES	
			JUVENIL N° SEMANA. 8°			DIA. VIERNES		
CONTENI	DOS PARA	TRAB	AJAR: REPASO DE TÉCNICAS Y T	ÁCTIC	CAS			
TIEMPO SESIÓN			DESARROLLO DE LA SE		GRÁFICOS			
SESIÓN 2 HORAS	SESIÓN 3 HORAS		NTAMIENTO TÉCNICO			E		
	INICIAL		o 1: se debe realizar un peloteo de f			J E R		
30'	45'		io 2: se debe realizar un peloteo de toteo de toteo de globo contra remate.	ronao (contra volea y	C C		
			io 3: dos jugadores (en rueda) r	ealizar	n primeros y	<mark>ا</mark> (
		segund	los servicios hacia el que resta y	los servicios hacia el que resta y éste debe golpear				
			os conos.					
			<mark>io 4:</mark> se debe realizar un ser ñero que resta y primera volea de p					
			a se finaliza el punto.	JSICIOII	. Despues de			
PARTE P	RINCIPAL	FNTRE	NAMIENTO DE «CARRO» CON PR	OFES	OR	E		
30'	45'		io 1: el profesor lanza una pelota y e		_	J E R		
30	43		a realiza un golpe de ataque de	derech	a con apoyo	C C		
		cruzad	o. <mark>io 2:</mark> el profesor lanza una pelota y el	Liugad	or por la zona	0		
			aliza un golpe de ataque de derecha			2		
		Ejercic	io 3: el profesor lanza una pelota y el	l jugad	or por la zona	3		
			aliza un golpe de ataque con cam	bio de	derecha con	4		
			cruzado. <mark>io 4:</mark> el profesor lanza una pelota y el	Liugad	or por la zona	E J E		
			aliza un golpe de ataque de revés co			R C I		
		Ejercic	io 5: el profesor lanza una pelota y el	or por la zona	C I O			
			realiza un golpe de ataque de revés con apoyo frontal.					
			io 6: el profesor lanza una pelota y e o roja realiza un golpe de ataque de			Y 6		
			e tango.	o leve	s cortado con			
30'	45'		NAL ENTRENAMIENTO DE INIC	OS D	E JUGADAS			
30	40		DOBLE			E J		
			<mark>io 1:</mark> utilizando media pista cruzada ak realizando obligatoriamente el c			R C		
			espués del primer punto, el jugador o			C I		
		el otro	medio lado de la pista, y así los suc			1		
			ización del <i>tie-break</i> .	!				
			io 2: igual que el ejercicio anterior, p e de un servicio y el que resta está			E J E		
		resto y		. oblige	ado a rounzar	C		
			io 3: se deben jugar puntos de dob			ŭ 0		
			el que sirve debe comentar o ñero el inicio de jugada que va			4		
			nes que se pueden elegir son:					
		americ	ana o a la australiana.					
PARTE			ENAMIENTO DE INICIOS DE	JUGA	DA EN EL	E		
30'	45'	INDIVI	DUAL <mark>io 1:</mark> se debe jugar un <i>tie-break</i> con ι	ın solo	servicio	E R C		
			io 1: se debe jugar un <i>tie-break c</i> on c io 2: se debe jugar un <i>tie-break c</i>			C I	4	
		servicio	y red con los dos servicios.	•		1 (
			io 3: se debe jugar un <i>tie-brea</i>		un servicio			
			ido al que devuelve a realizar resto y io 4: se debe jugar un partido a un se			E J E		
		Ljerolo	- 30 debe jugar un partido a un se	, t.		R C		
TIEMPO	TOTAL					0 C		
120'	180'					3		